



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Jogurt bez cukru - przepis

Jogurt bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Składniki

- 250 g jogurtu naturalnego
- 2 jajka (oddzielnie żółtka i białka)
- 1 dojrzały banan
- 1 kwaskowe jabłko
- ziarenka z 1 laski wanilii lub 1/2 łyżeczki pasty waniliowej
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżka roztopionego masła

Przygotowanie krok po kroku

1. Obierz jabłko i banana. Pokrój na kawałki i lekko zmiksuj w blenderze z jogurtem i żółtkami. Zostaw drobne kawałeczki jabłka, nie miksuj na mus.
2. Dodaj wanilię i cynamon, wymieszaj.
3. Ubij białka na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj je do masy owocowej. Rób to partiami, najlepiej szpatułką.
4. Na koniec wlej roztopione masło i jeszcze raz delikatnie wymieszaj.
5. Rozgrzej patelnię z odrobiną masła klarowanego lub oleju kokosowego.
6. Nakładaj porcje ciasta łyżką. Smaż na średnim ogniu z obu stron na złoty kolor.