



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Cytrynowa panna cotta bez cukru - przepis

Sok i skórka cytrynowa nadają śmietankowej bazie wyraźny smak. Żelatynę rozpuszczamy na małym ogniu, a deser zostawiamy w lodówce do stężenia. Nabiał zawiera naturalne cukry.

Porcje: 4 porcje

Składniki

Deser

- 2½ łyżeczki żelatyny w proszku bez aromatu
- około 355 ml śmietanki kremówki
- 1 łyżeczka skórki cytrynowej
- około 59 ml soku z cytryny
- 1 łyżeczka płynnej stewii SweetLeaf Lemon Drop
- około 118 ml naturalnego jogurtu greckiego

Foremki i dekoracja

- tłuszcz do posmarowania, ilość niepodana
- dodatkowa skórka i kilka plasterków cytryny, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W rondlu wymieszaj żelatynę ze śmietanką. Odstaw na 1 minutę.
2. Dodaj skórę i sok. Podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż żelatyna całkowicie się rozpuści.
3. Trzepaczką dokładnie wmieszaj jogurt i cytrynową stewię.
4. Posmaruj tłuszczem 4 kokilki. Rozlej masę równo, przykryj. Chłódź co najmniej 5 godzin, aż stężeje.
5. Podawaj w kokilkach albo wyjmij na talerz. Opcjonalnie udekoruj skórą i plasterkami cytryny.

Źródło przepisu: <https://www.sugarfreemom.com/recipes/sugar-free-low-carb-lemon-panna-cotta/>