fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Jogurtowa panna cotta z malinami bez cukru - przepis

Jogurt tworzy jasną warstwę deseru. Maliny można podać świeże albo krótko podgrzane na mus.

Czas przygotowania: 15 min

Składniki

Deser

- 400 g jogurtu greckiego naturalnego
- 20 g erytrytolu
- 8 g żelatyny w proszku
- 100 g malin
- 2 łyżki zimnej wody
- erytrytol do malin, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Wymieszaj jogurt z erytrytolem.
2. W miseczce połącz żelatynę z 2 łyżkami zimnej wody. Odczekaj około 5 minut; rozpuść napęczniałą żelatynę w kąpieli wodnej.
3. Stale mieszając żelatynę, dodaj 2 łyżki jogurtu.
4. Połącz mieszankę z pozostałym jogurtem; wymieszaj do jednolitej konsystencji.
5. Rozlej do pucharków; wstaw do lodówki na około 2-3 godziny.
6. Przed podaniem dodaj świeże maliny albo krótko podgrzej je w garnuszku na mus. Opcjonalnie dosłodź mus erytrytolem.

Źródło przepisu: https://justbefit.pl/przepisy/jogurtowa-panna-cotta-z-malinami/