fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Kisiel rabarbarowy bez cukru - przepis

To gładki kisiel na przecedzonym wywarze, bez kawałków łodyg. Skórka nadaje mu różowy odcień, a ilość ksylitolu można dopasować do kwaśności rabarbaru.

Porcje: 3 porcje

Składniki

- 5 dużych łodyg rabarbaru
- 3 szklanki wody do gotowania
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- ¼ szklanki wody do rozrobienia mąki
- około 3 łyżki ksylitolu, do smaku
- wiórki kokosowe do dekoracji, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

1. Odetnij końce łodyg, zostaw skórkę. Pokrój rabarbar i wrzuć do wrzącej wody przeznaczonej do gotowania. Gotuj około 15 minut, aż się rozpadnie.
2. Przecedź przez sito, lekko wyciskając sok. Odłóż miąższ do innego wykorzystania. Do płynu dodaj ksylitol i wymieszaj.
3. Rozprowadź mąkę w ¼ szklanki wody. Ponownie zagotuj wywar; wlej zawiesinę, energicznie mieszając. Krótko gotuj do zgęstnienia.
4. Rozlej do naczyń. Jeśli chcesz, dodaj wiórki kokosowe.

Źródło przepisu: https://zdrowejestczadowe.pl/zdrowe-slodycze-dietetyczny-i-orzezwiajacy-kisiel-z-rabarbaru-bez-cukru/