fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Mus jaglany z kawą i granatem bez cukru - przepis

Kasza ma być miękka, aby po zmiksowaniu powstał mus. Pestki granatu zostają na wierzchu, osobno od kawowej masy.

Porcje: 2 duże porcje

Składniki

Mus

- 100 g kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 300 ml mleka
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego bez dodatku cukru (100 g)
- 1½ łyżki kawy rozpuszczalnej lub mocne espresso
- 3 płaskie łyżki ksylitolu (30 g)

Podanie

- pestki z ½ granatu (70 g)

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przepłucz kaszę na sicie, następnie przelej wrzątkiem. Gotuj w 1 szklance wody przez około 12-15 minut, do dużej miękkości.
2. Do kaszy dodaj zimne mleko, jogurt, kawę i ksylitol. Zmiksuj dokładnie na gładki mus.
3. Rozłóż mus do naczyń i dodaj na wierzch pestki granatu.

Źródło przepisu: https://malgorzatarusek.pl/jaglany-mus-kawowy-z-granatem/