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 kawowy z ricotty bez cukru - przepis

Parzona kawa i rozpuszczalne espresso uzupełniają łagodną ricottę. Po ubiciu i schłodzeniu powstaje mus do podania w małych pucharkach.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 10 porcji po około 3 oz

Składniki

- 2½ łyżeczki żelatyny
- ½ miarki cup gorącej, mocnej kawy parzonej
- 2 miarki cup ricotty
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego bez cukru
- 1 łyżeczka płynnej stewii o smaku waniliowym
- szczypta soli
- 1 miarka cup śmietanki do ubijania
- wiórki czekolady bez dodatku cukru do dekoracji, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

1. Wsyp żelatynę do gorącej kawy. Mieszaj do rozpuszczenia bez grudek i lekko przestudź.
2. Umieść ricottę, espresso, ekstrakt, stewię i sól w misie miksera; możesz użyć robota kuchennego.
3. Zmiksuj do połączenia składników.
4. Wlej przestudzoną kawę z żelatyną i zmiksuj na gładko.
5. Wlej śmietankę. Ubijaj na wysokich obrotach do zgęstnienia i powstania sztywnych wierzchołków.
6. Przełóż do pucharków; opcjonalnie udekoruj wiórkami czekolady.
7. Przykryj folią lub zamknij w pojemniku. Chłodź w lodówce 2 godziny, aż mus zgęstnieje.

Uwagi

Uwaga: Płynnej stewii nie zastępuj słodzikiem w granulkach: mus straci gładkość.

Źródło przepisu: https://www.sugarfreemom.com/recipes/sugar-free-low-carb-coffee-ricotta-mousse/