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 malinowy bez cukru - przepis

Ten mus powstaje przez rozgotowanie malin, bez żelatyny i śmietanki. Możesz podać go na ciepło albo po ostudzeniu.

Czas przygotowania: 15 min

Porcje: 1 porcja

## Składniki

## Mus

- 2 szklanki malin świeżych lub mrożonych, 250 g
- 2 łyżki erytrytolu, 20 g
- woda

## Przygotowanie krok po kroku

## Przygotowanie

1. Wlej na patelnię wodę warstwą 0,5-1 cm. Dodaj maliny; podgrzewaj na umiarkowanym ogniu, często mieszając i rozgniatając drewnianą łopatką.
2. Gotuj około 10-15 minut do konsystencji musu. Jeśli trzeba, dolej wody albo zwiększ ogień, żeby odparować nadmiar. Pod koniec dokładnie wmieszaj erytrytol.
3. Podaj na ciepło lub na zimno.

*Źródło przepisu: https://naukajedzenia.pl/mus-malinowy/*