fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Panna cotta matcha bez cukru - przepis

Matcha daje deserowi zielony kolor. Najpierw rozprowadzamy ją w niewielkiej porcji płynu, żeby uniknąć grudek.

Składniki

Panna cotta

- 250 g śmietanki
- 125 g niesłodzonego napoju migdałowego
- 3 łyżki erytrytolu, 50 g
- 2 listki żelatyny, 4 g, oraz zimna woda
- 1 łyżeczka matchy

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Namocz żelatynę w szklance zimnej wody przez 5-10 minut, aż zmięknie.
2. Podgrzewaj śmietankę, napój i erytrytol na średnim ogniu, stale mieszając do rozpuszczenia. Nie gotuj.
3. W kubku połącz matchę z 2-3 łyżkami gorącej mieszanki. Spień elektrycznym spieniaczem.
4. Wyjmij żelatynę i delikatnie odciśnij.
5. Do mieszanki o temperaturze 50-60°C dodaj żelatynę i matchę; wymieszaj. Zbyt chłodną podgrzej na średnio małym ogniu. Nie gotuj.
6. Rozlej do szklanek; ostudź do temperatury pokojowej. Chłodź 4-6 godzin do pełnego ścięcia, najlepiej przez noc.

Źródło przepisu: https://tatianachizganova.com/desserts/keto-matcha-panna-cotta-recipe/