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 na maślance z truskawkami i mango bez cukru - przepis

Truskawki nadają maślankowej warstwie różowy kolor. Mus z mango nakładamy dopiero po jej stężeniu.

Czas przygotowania: 15 min

Porcje: 2 porcje

Składniki

Panna cotta

- 250 ml naturalnej maślanki
- 250 ml zmiksowanych truskawek
- 3 łyżeczki żelatyny
- 4 łyżki erytrytolu
- kilka łyżek zimnej wody

Dodatki

- 1 dojrzałe mango
- truskawki i borówki do dekoracji
- listki tymianku lub mięty, do dekoracji

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Namocz żelatynę w kilku łyżkach zimnej wody. Zmiksuj truskawki na gładko; w rondelku połącz z erytrytolem i maślanką. Podgrzej bez zagotowania. W gorącej mieszance rozpuść napęczniałą żelatynę; dokładnie wymieszaj. Rozlej do pucharków, ostudź, schłodź w lodówce do stężenia.

2. Zmiksuj mango na gładki mus albo wybierz gotową niesłodzoną pulpę. Nałóż na stężały deser. Udekoruj świeżymi truskawkami, borówkami i tymiankiem lub miętą.

Źródło przepisu: https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/fit-panna-cotta-na-maslance