fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Szafranowy shrikhand bez cukru - przepis

Shrikhand zawdzięcza gęstość odsączaniu jogurtu, nie żelatynie. Szafran najpierw oddaje kolor mleku; gotowy deser pozostaje chłodny, kremowy i wyraźnie kardamonowy.

Porcje: 6 porcji

Składniki

- 4 miarki cup pełnotłustego jogurtu naturalnego bez dodatku cukru
- 1/4 miarki cup mieszanki erytrytolu ze stewią, nie czystego ekstraktu
- 1/4 łyżeczki szafranu
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 2 łyżki letniego mleka
- posiekane pistacje i jadalne płatki róży do dekoracji

Przygotowanie krok po kroku

Odsączanie jogurtu

1. Wyłóż sitko muślinem lub gazą.
2. Na tkaninie ułóż papierowy ręcznik kuchenny.
3. Ustaw sitko nad miską i przełóż na nie jogurt.
4. Lekko odciśnij serwatkę, nie wyciskając jogurtu przez tkaninę.
5. Związ tkaninę i połóż na niej niewielkie obciążenie.
6. Cały zestaw wstaw do lodówki na minimum 6 godzin.
7. Odsączony jogurt powinien być wyraźnie gęsty.

Doprawianie i chłodzenie

1. Mocz szafran w letnim mleku przez 15-20 minut, aż odda kolor.
2. Jogurt ubij ze słodzikiem do jego rozpuszczenia, ręcznie lub mikserem.
3. Wmieszaj mleko szafranowe, następnie kardamon.
4. Po dodaniu mleka masa może się nieco rozrzedzić.
5. Przykryj miskę szczelnie folią i chłodź 4-6 godzin.

6. Przed podaniem udekoruj pistacjami i płatkami róży.
7. Podawaj na zimno.

Źródło przepisu: https://www.jcookingodyssey.com/sugar-free-shrikhand/