



AGNIESZKA KUŁAGA

OWOCE Z CYNAMONOWĄ BITĄ ŚMIETANĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	15 min.	304 kcal	3	23,1	21,5

W sezonie na owoce jagodowe nie ma smaczniejszego deseru niż ... te właśnie same owoce jagodowe! Dla złamania smaku cynamonowa śmietanka oraz miód kasztanowy sprawdzą się znakomicie. Wykonanie kokosowej bitej śmietany wbrew pozorom nie jest takie proste. Podaję Wam przepis w 100% sprawdzony włącznie z planem ratunkowym!

SKŁADNIKI

Na śmietankę:

- 200ml Śmietanka kokosowa
- pół łyżeczki Cynamon
- 10g Tapioka (opcjonalnie)
- szczypta Sól himalajska

Pozostałe:

- 100g Maliny
- 100g Poziomki
- 100g Borówki amerykańskie
- 30g Erytrol (sproszkowany)
- 10g Miód kasztanowy

PRZYGOTOWANIE

1. Śmietankę umieścić w lodówce na minimum 24 godziny (można zostawić na kilka dni). Należy upewnić się, że puszka stoi, żeby wyjmując ją nie wymieszać zawartości z gromadzącą się na dole częścią płynną.
2. Misę blendera schłodzić.
3. Erytrol sproszkować z cynamonem oraz solą.
4. Schłodzoną śmietankę (tylko część twardą!) przełożyć do blendera. Jeżeli nie jest ona bardzo zbita (za krótko była w lodówce lub wymieszała się zawartość) można użyć podczas ubijania tapioki do zagęszczenia.
5. Śmietankę ubić. Dodać sproszkowany erytrol, cynamonem oraz opcjonalnie tapioką i jeszcze chwilę blendować.
6. Owoce przełożyć do miseczki i podawać z bitą śmietaną.