

# Deser mleczno - owocowy (dietetyczny)



Autor: **MP3-ka**  
Przepisów: **159** Ocena: **1597**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 500ml mleka, 1 laska wanilii, 3 łyżeczki żelatyny,
- słodzik / miód/ cukier brązowy
- ok 500g malin i truskawek (mrożone), 250ml wody,
- słodzik / miód / cukier brązowy, 3 łyżeczki żelatyny

## Sposób przygotowania:

- 1 Z wanilii wydrążamy ziarenka, mieszamy z mlekiem. Mleko podgrzewamy, gdy będzie ciepłe dodajemy słodzik. Żelatynę mieszamy z odrobiną mleka, i podgrzewamy w mikrofali do całkowitego rozpuszczenia, następnie dodajemy do mleka. Odstawiamy do ostygnięcia.

Truskawki i maliny zalewamy wodą, podgrzewamy.

Na koniec dodajemy słodzik.

Owoce miksujemy.

Żelatynę rozpuszczamy w odrobinie wody i podgrzewamy w mikrofali do całkowitego rozpuszczenia,

Dodajemy do owocowego musu i mieszamy.

Odstawiamy do ostygnięcia.

Do szklanek/pucharków wlewamy mus owocowy.

Gdy warstwa stężeje, wlewamy masę mleczną.

Dekorujemy płatkami migdałów.

## Twoje notatki do przepisu: