

# Panna cotta - light dukan



Autor: **MP3-ka**  
Przepisów: **159** Ocena: **1588**

 5-6 os.  30 min  średnie  przystępne

## Składniki:

- 500ml mleka, 1/2 laski wanilii,
- słodzik, 3 łyżeczki żelatyny,
- sos: zaprawa malinowa (ok80-100ml),
- 2 łyżeczki skrobi

## Sposób przygotowania:

- 1 Laskę wanilii łamiemy na pół. Mleko, słodzik i wanilię zagotowujemy. Żelatynę zalewamy wodą, podgrzewamy chwilę w mikrofali i wlewamy do mleka - mieszamy. Masę rozlewamy do foremek, gdy ostygnie wkładamy do lodówki.
- 2 Przygotowujemy sos: do garnka wlewamy zaprawę, dodajemy skrobię i mieszamy do zagotowania - masa gęstnieje jak budyń! gdy będzie zbyt gęsta można dodać więcej zaprawy.
- 3 Gdy panna cotta stężeje, pojemnik wkładamy na chwilę do ciepłej wody - wtedy masa lepiej "odchodzi" i przewracamy na talerz. Podajemy polaną sosem :)

## Twoje notatki do przepisu: