

Dietetyczne raffaello z kaszą manną - pyszne!



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **488** Ocena: **12444**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody
- 3/4 szklanki kaszy manny (125g)
- 1/4 szklanki cukru lub słodzik
- 1 i 1/4 szklanki wiórków kokosowych
- około 30 sztuk migdałów (można pominąć)

Sposób przygotowania:

- 1 Do garnka przelewamy wodę i mleko, dodajemy cukier i kaszę mannę. Gotujemy na małym ogniu, nieustannie mieszając, do czasu aż kasza mocno zgęstnieje. Trwa to około 2-3 minuty od momentu zagotowania.
- 2 Do gorącej kaszy dodajemy 1/2 szklanki wiórków kokosowych, mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia. Z ciepłej (ale nie gorącej) kaszy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego, w środku każdej umieszczamy migdał. Obtaczamy w wysypanych na talerzyku wiórkach kokosowych.
- 3 Chłodzimy w lodówce minimum kilka godzin (najlepiej całą noc).

Twoje notatki do przepisu: