

Fit deser bez cukru



Autor: **zdrowonacodzien**
Przepisów: 53 Ocena: 289



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- jogurt naturalny 300g
- nasiona chia 30g
- banan 120g
- galaretka bez cukru malinowa 300g
- brzoskwinia 2 sztuki
- masło 5g

Sposób przygotowania:

- 1 Zrób galaretkę (ja ją rozpuściłam w 250ml wody, dosłodź erytrole), odstaw do stężenia, następnie pokrój w kwadraciki lub inne kształty. Jogurt zblenduj z dojrzałym bananem, dodaj nasiona chia, odstaw do lodówki. Brzoskwinie pokrój na kawałki, dodaj masło i podgrzej w garnku, aż zaczną się rozpadać. Zblenduj. W pucharku układaj na przemian: jogurt, galaretkę, jogurt, mus. Odstaw do schłodzenia. Smacznego!



Twoje notatki do przepisu: