OWOCOWY DESER

z kuskusem

NaturaDiet™ PORADNIA DIETETYCZNA

STOWARZYSZENIE SATORI

SKŁADNIKI

Składniki na 8 porcji:

- kasza kuskus 50g (1/2 woreczka)
- jabłko 160g (1 średnia sztuka)
- dżem porzeczkowy niskosłodzony 200g (8 łyżek)
- jogurt naturalny gęsty 320g (16 łyżek)
- erytrytol 40g (5 łyżeczek)
- cynamon 2g (szczypta)
- nasiona chia 20g (4 łyżeczki)
- mięta (parę listków)
- borówka amerykańska 50g (około 40szt)
- ciasteczko 20g (8 małych sztuk)

PRZEPIS

Kaszę kuskus zalewamy gorącą wodą (delikatnie powyżej powierzchni kaszy) i odstawiamy na parę minut od czasu do czasu mieszając. Jabłko obieramy i kroimy w drobną kostkę, czym drobniej tym lepiej. Do słoiczka lub małego pucharka wsypujemy płaską łyżeczkę erytrytolu, szczyptę cynamonu i dodajemy pokrojone jabłko, dokładnie mieszamy i formujemy pierwszą warstwę deseru. Następnie dodajemy dwie płaskie łyżki kaszy kuskus, lekko ją uklepując, formując w ten sposób kolejną warstwę. Na kasze kuskus dodajemy dużą łyżkę dżemu (najlepiej jakiegoś kwaśnego, niskosłodzonego), delikatnie rozsmarowujemy na kaszy. Kolejnym składnikiem, jaki dodajemy, są dwie płaskie łyżki gęstego jogurtu, wierzch posypujemy nasionkami chia, dodajemy parę borówek i przyozdabiamy listkami mięty. Można dodać kostkę czekolady lub małe ciasteczko.