

jaglanka z malinami i musem dyniowym



Składniki

1/3 szklanka - kasza
jaglana
1 szklanka - mleczko
kokosowe
1 szklanka - dynia
1/2 szklanka - suszone
morele
1/4 szt. - ananas
400 g - maliny (mogą być
mrożone)
3 łyżka - cukier trzcinowy
4 łyżka - miód

Opis wykonania

Zdrowy 3-warstwowy fit deser. Dynia, jaglanka kokosowa i zasmażana malina z pewnością zasmakuje każdemu.

Kaszę jaglaną gotujemy na mleczku kokosowym. Gdy wystygnie, mieszamy z 2 łyżkami miodu. Dynię, morele i ananasa miksujemy z pozostałym miodem. Cukier trzcinowy karmelizujemy na patelni, dodajemy maliny i podsmażamy. Nakładamy warstwowo do pucharków. Smacznego!