

Borówkowy Kisiel Jaglany Bez cukru



Składniki

6 łyżka - płatki jaglane
150 g - borówki
amerykańskie
400 ml - woda
7 łyżka - syrop daktylowy

Opis wykonania

Zdrowy deser, idealny dla dorosłych i dzieci. Poprawi humor nawet w najpochmurniejsze dni. Kwintesencja lata.

Płatki jaglane ugotować krótko w wodzie, aż zmiękną i zamienią się w kleik. Zajmie to od 2 do 5 minut. Lekko przestudzić. W blenderze połączyć płatki z jagodami i miksować, aż jagody całkowicie się rozdrobnią i zgęstnieją. Posłodzić syropem daktylowym do smaku. Przebrać do miseczek. Przed podaniem schłodzić.