

## 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 rozdrobniają i zgęstnieją. Posłodzić syropem daktylowym do smaku. Przebrać do miseczek. Przed podaniem schłodzić.