

DIÉTNE MINI DEZERTY



JAHODOVÝ DEZERT

1 porcia / 448 kJ

• Syr ricotta	50 g
• Jahody	50 g
• Želatinový stužovač	1 PL

Vidličkou rozotlačte 40 gramov jahôd, pridajte želatinový stužovač a krátko mixujte. Jahodové pyré vložte na 20 minút do chladničky. Do menšieho pohára striedavo vrstvíte ricottu a jahodové pyré. Zvyšné jahody nakrájajte na menšie kusy a ozdobte dezert.



AVOKÁDOVO ČOKOLÁDOVÝ MOUSSE

1 porcia / 677 kJ

• Avokádo	50 g
• Kakao	15 g
• Cukor trstinový	5 g
• Šťava z limety	½ čl
• Černice	10 g

Avokádo rozotlačte vidličkou. Pridajte kakao, cukor, šťavu z limety a dobre premiešajte. Vložte do pohára a ozdobte černicami.



POMARANČOVÉ ŽELÉ

1 porcia / 324 kJ

• Pomarančová šťava s dužinou	100 ml
• Želatinový stužovač	1 PL
• Čučoriedky	10 g

Pomaranč rozkrojte na dve polovice a odšťavte s pomocou ručného odšťavovača. Pridajte želatinový stužovač a krátko pomixujte. Pomarančové pyré vlejte do menšieho pohára a vložte na hodinu do chladničky. Pred podávaním ho ozdobte čučoriedkami.