



Tekst i zdjęcie: **klaudisza** - Szef Kuchni (905)

Owocowe ptasie mleczko

Porcja ma 100 kcal, jeżeli użyjemy jakiegokolwiek galaretki bez cukru.

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Przekąska

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: jedna

Składniki:

- jogurt naturalny, 1 szt.
- galaretka porzeczkowa, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Galaretkę przygotowujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu (ewentualnie dodajemy mniej wody) słodzimy słodzikiem, studzimy. Jak już zacznie tężeć (będzie konsystencji kisielu) ubijamy mikserem lub trzepaczką tak jak białka. Dodajemy jogurt (nie prosto z lodówki) i dalej mieszamy. Gdy z tego utworzy się pianka nalewamy do pucharków

