

Deser ryżowo-owsiany



Składniki:

- ryż ugotowany ½ torebki,
- płatki owsiane 60 gram,
- migdały siekane 20 gram,
- jagody goji 30 gram,
- ksylitol 2 łyżki,
- olej rzepakowy 2 łyżki,
- kardamon 1 szczypta,
- jogurt grecki 2 łyżki,
- czekolada starta.

Sposób przygotowania:

Ryż mieszamy z 1 łyżką jogurtu greckiego, 1 łyżką ksylitolu oraz kardamonem. Przekładamy do dwóch pucharków. Płatki owsiane prażymy na suchej patelni, mieszając co chwilę, by się nie przypaliły. Dodajemy olej, tarte migdały, jagody goji i pozostały ksylitol. Podgrzewamy do czasu rozpuszczenia ksylitolu. Studzimy, a następnie przekładamy do pucharków. Na każdej porcji kładziemy po pół łyżki jogurtu greckiego, posypujemy startą czekoladą i ewentualnie kładziemy kawałek jabłka.

Sylwia ☺