

Dietní lehký letní dezert

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Ovoce 1 ks
- Tvaroh 1 ks
- Sirup BIO z agáve 1 ks
- Želatina 1 ks
- Citronová kůra 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rozpusťte 2-3 pytlíčky želatiny, přidejte 1-3 lžice ze sirupu (pro labužníky doporučuji přidat ještě 1-2 lžice jahodové šťávy). Pokladte mísu ovocem. Zalejte žalatinou (max. je zalít ovoce po jeho okraj), potřete směsí z ušlehaného tvarohu, 1-2 lžic sirupu z agave a citr. kůrou, pokladte ovocem a zalijte další třetinou želatiny. Nechte cca 10 min. zchladnout a pokladte dalším ovocem. Zalijte zbytkem želatiny. Vršek můžete posypat kokosem. Nechte v lednici alespoň 30 minut.