



DESER O OBNIŻONYM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

Budyń jaglano kokosowy

Składniki:

2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
około 1 szklanki mleka kokosowego
banan
1 szklanka truskawek
1 łyżka ksylitolu/cukru
wanilia



Wykonanie:

Truskawki obrać, odszypułkować i pokroić na mniejsze kawałki, następnie umieścić w rondelku z 1 łyżką cukru. Zagotować i gotować około 5 minut do odparowania nadmiaru wody.

Kaszę jaglaną umieścić w kielichu blendera, dodać mleko kokosowe (gęstą, białą część) i obranego, pokrojonego banana. Zblendować na gładki krem. Postodzić ksylitolem/cukrem

Podawać schłodzony w lodówce z frużeliną truskawkową