



ZDROWE ŻELKI





ŻELKI Z OWOCÓW I AGARU

SKŁADNIKI:

- 450 g truskawek (mogą być mrożone)
- 100-120 ml wody lub soku owocowego
- agar 3 łyżeczki
- foremki np. na lód, czekoladki, muffiny, najlepiej silikonowe.



WYKONANIE:

Wodę lub sok owocowy zagotować, dodać agar i mieszając gotować kilka minut, aż agar się rozpuści, a masa zgęstnieje (jeżeli jest zbyt gęsta należy dodać wody). Truskawki zblendować. Do garnuszka z agarem stopniowo dodajemy mus truskawkowy. Kiedy dodamy już cały mus, całość gotujemy jeszcze około 2 minuty. Przestudzoną masę rozlać do przygotowanych foremek, schłodzić w lodówce aż zgęstnieje.

Mus truskawkowy można dosłodzić naturalnie np. miodem, dodając banana i blendując z musem lub zastępując wodę sokiem np. jabłkowym lub pomarańczowym.





ŻELKI Z SOKU OWOCOWEGO I AGARU

SKŁADNIKI:

- dowolny sok 1 szklanka (250 ml)
- agar 2 płaskie łyżeczki
- foremki np. na lód, muffiny, czekoladki, najlepiej silikonowe
- można dodać owoce



WYKONANIE:

Sok wlej do garnka, dodaj agar. Całość mieszaj aż agar się rozpuści. Kiedy sok się zagotuje zmniejsz ogień i gotuj jeszcze ok 2 - 3 minuty. Lekko przestudzoną masę wlej do foremek (można dodać owoce). Żelki należy schłodzić w lodówce. Po ok. 30 minutach żelki są gotowe.

