




Domowy kisiel borówkowo-truskawkowy

 healthy-dreams


Polecane na: [desery](#), [jednogarnkowe](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

owoce np.: truskawki (mogą być również mrożone) - 50 g
borówki amerykańskie - 50 g
len mielony - 1 łyżeczka

woda - 1 i 1/2 szklanka
opcjonalnie: ksylitol/stewia/cukier - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce myjemy, kroimy na mniejsze kawałki (mrożone wcześniej rozmrażamy). Len rozprowadzamy w wodzie i stawiamy na ogniu doprowadzając do zagotowania cały czas mieszając. Gotujemy 3 minuty.

KROK 2: Dodajemy owoce, mieszamy i ewentualnie dosładzamy.