



Malinowo- jogurtowe talaretki

 healthy-dreams


Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

maliny - 150 g

kaszka kukurydziana - 3 łyżka

jogurt naturalny - 100 g

len mielony - 1 łyżka

banan - 1 szt.

cynamon - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do gotującej się wody dodajemy kaszkę kukurydzianą, cały czas mieszamy ok 2-3 min, do mocnego zgęstnienia.

Banana obieramy, po czym blendujemy razem z cynamonem

KROK 2: Zblendowanego banana mieszamy z kaszką kukurydzianą i przekładamy do foremek na muffinki (najlepiej aluminiowych), czekamy kilka min aż stężeją.

KROK 3: Maliny, len mielony oraz jogurt blendujemy razem na gęsty mus

KROK 4: Ze stężącej kaszki kukurydzianej formujemy miseczki (najłatwiej łyżeczką) "miseczki" nadziewamy musem malinowym, posypujemy jagodami goji i odkładamy do chłodnego pomieszczenia/ lodówki na godzinkę