




Truskawkowo- ryżowy deser z babką płesznik

 healthy-dreams

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

babka płesznik - 2 łyżka
płatki ryżowe - 4 łyżka
truskawki - 50 g
jagody goji - 1 łyżka

słonecznik łuskany - 1 garść
ksylitol - 1 łyżeczka
mleko sojowe bio - 100 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: babkę płesznik zalewamy mlekiem sojowym (ok 50g), dodajemy ksylitol, mieszamy i odstawiamy na noc (najlepiej zrobić to w pucharku, w którym mamy zamiar podać deser)

KROK 2: truskawki blendujemy na mus (nie musi być dokładnie), musem pokrywamy warstwę z babką płesznik

KROK 3: płatki ryżowe mieszamy ze słonecznikiem, kładziemy jako kolejną warstwę, zalewamy mlekiem sojowym ok 50g
całość posypujemy jagodami goji