



Dietetyczna galaretka z zielonej kawy Bio


 Kinga Bajcar

Polecane na: [desery](#)


Kuchnia (region): [polska](#)



Warto wiedzieć:

 180 min.

 łatwy

 1 porcja



Składniki:

Kawa zielona ziarnista Bio - 4 łyżeczka
jogurt naturalny - 120 ml
woda niegazowana - 200 ml
żelatyna spożywcza wieprzowa lub agar - 2 łyżeczka
cukier z agawy bio - 4 łyżeczka



Dodatkowe info:

Kawa zielona ma bardzo twarde i sprężyste ziarna. Należy rozbić ziarna kawy zielonej bio w moździerz (można też ziarna zawinąć w czystą ściereczkę i rozbić tłuczkiem kuchennym). Nie należy w młynku do kawy mielić całych ziaren kawy bez wcześniejszego rozbicia ich, ponieważ może to spowodować spalenie się młynka.



Sposób przygotowania:

KROK 1: Kawę zieloną rozbijamy np w moździerzu.

KROK 2: Gdy już rozbijemy ziarna kawy, możemy bez problemu zmielić je w np młynku elektrycznym.

KROK 3: Gotujemy wodę, a następnie zagotowaną wodą zalewamy zmieloną zieloną kawę bio.

KROK 4: Odcedzamy kawę z fusów, i do odcedzonej kawy dodajemy 2 łyżeczki żelatyny i 3 łyżeczki cukru z agawy. Mieszymy aż żelatyna i cukier całkowicie się rozpuszczą. Odstawiamy do lodówki na około 3 godziny.

KROK 5: Jogurt naturalny mieszamy z cukrem z agawy bio. Gdy galaretka stężeje, kroimy ją w kostkę. Jogurtem dekorujemy np salaterkę lub talerzyk poprzez wylanie na spód odrobiny jogurty, następnie układamy kostki galaretki i kolejno polewamy galaretkę jogurtem.