




Dietetyczna panna cotta jogurtowa z musem nektarynkowym

 Zdrowie na języku

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

Jogurt naturalny - 420 g

Mleko - 80 g

Żelatyna 6 listków -

Woda - 1/4 szklanka

Słodzik (ksylitol, stewia) - do smaku

Żółtka - 2 szt.

Aromat waniliowy - do smaku

Dodatkowe info:

Panna cotta wyszła przepyszna, delikatna i bardzo kremowa z dopełniającym smakiem musu z nektarynek :) Polecam, przepis jest bardzo prosty i szybki ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: żelatynę w listkach namocz w zimnej wodzie przez 5 min, następnie wyjmij i lekko odsącz. Odcisniętą żelatynę podgrzej w małym rondlu z niewielką ilością wody i rozpuść.

KROK 2: Żółtka rozbełtaj z mlekiem i stewią, dodaj jogurt i aromat. Niewielką ilość masy dodaj do przestygniętej żelatyny - nigdy odwrotnie. Następnie wymieszaj ją z pozostałą masą.

KROK 3: Masę przelej do foremek i wstaw do lodówki na kilka godzin, najlepiej na noc.