

miodowe espresso-ricotto

To smakołyk, który może zastąpić nam jednocześnie popołudniową kawę i deser, jak i również pożywne śniadanie – ponieważ zawiera dużo wapnia i białka. Bardzo łatwe w wykonaniu, a przy tym smaczne.

Składniki: (4 porcje)

- 500 gram sera ricotta (najlepiej z obniżoną zawartością tłuszczu),
- 2 łyżeczki rozpuszczalnej kawy espresso,
- 4 łyżki miodu,
- 2 łyżki szałwii hiszpańskiej (można pominąć jeśli jej nie mamy),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (lub połowa ziarenek z łaski wanilii),
- 4 łyżki granoli (pełne musli bez dodatku orzechów i suszonych owoców),
- 1 łyżeczka kakao,
- 1 łyżeczka cynamonu (lub przyprawy do kawy i deserów)

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki za wyjątkiem kakao, granoli i cynamonu umieszczamy w naczyniu miksującym, ale również można skorzystać z pomocy robota kuchennego. Mieszamy całość dokładnie wszystko ze sobą się połączy.

2. Uzyskaną masę przekładamy do 4 filiżanek lub salaterek. Górę deseru posypujemy granolą (musli), odrobiną kakao i szczyptą cynamonu. Wstawiamy do lodówki na co najmniej godzinę.