Kisiel na bazie naturalnego soku owocowego

Kisiel z torebki? Zapomnij o gotowcach! Pokażemy, jak zrobić pyszny kisiel na bazie naturalnego soku. Przygotowanie zajmuje tyle samo czasu, a smak jest nieporównywalny. I dodatkowo wiadomo w 100%, co jest w środku.

Składniki (na jedną porcję kisielu):

- szklanka naturalnego, niesłodzonego soku o dowolnym smaku
- czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- starte jabłko
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Zagotować 3/4 szklanki soku.

KROK 2. W 1/4 szklanki wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do gotującego się soku.

KROK 3. Zagotować ciągle mieszając i chwilę pogotować. Zdjąć garnek z ognia i dodać obrane, starte jabłko.`Jeśli sok, który dodaliśmy, nie jest naturalnie słodki, można dodać syropu z agawy.

KROK 4. Przelać gotowy kisiel do miseczki, zostawić do ostygnięcia.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Smak soku może być dowolny 2. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 3. Jabłko można zastąpić każdym innym owocem. 4. Mąkę ziemniaczaną można

zastąpić mąką z tapioki lub tapioką w granulacie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kisiel smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.