

## Domowe żelki owocowe

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut + 1h
- całość
- Wartość odżywcza 100 g żelków: 96 kcal \ B-8 g \ T-0 g \ W-14 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ mroż. owoce jagodowe z wiśniami – 200 g
- ✓ woda – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ żelatyna – 4 łyżki (32 g)
- ✓ miód rzepakowy z maliną – 2 łyżki (50 g)

### Przygotowanie

1. Owoce przesyp do rondelka, dodaj wodę i zagotuj. Przetrzyj przez sito, aby pozbyć się pestek i dużych kawałków owoców (zależy nam tylko na soku i ewentualnym miąższu).
2. Żelatynę zalej 3 łyżkami zimnej wody i odstaw na kilka minut do napęcznienia. Dodaj do soku owocowego i rozpuść.
3. Dodaj miód (możesz też dodać ksylitol / erytrol / cukier, moje dzieci lubią miód, a szczególnie smakowy. Mieszaj, aż się rozpuści).
4. Masę przelej do silikonowych foremek i odstaw do lodówki. Po godzinie powinny już być dobre 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowe-zelki-owocowe/>