

Mascarpone z owocami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut + 1h
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z owocami: 528 kcal \ B-6 g \ T-41 g \ W-35 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez owoców: 501 kcal \ B-5 g \ T-41 g \ W-30 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ serek mascarpone – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ cukier puder – 3 łyżki (30 g)
- ✓ limonka – 2 sztuki (200 g)
- ✓ mięta, świeża – 1 garść
- ✓ biszkopty – 12 sztuk (70 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ truskawki – 1 garść (70 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)
- ✓ jeżyny – 1 garść (65 g)

Przygotowanie

1. Zetrzyj skórkę z limonki (tylko zieloną część, biała daje za dużo goryczy!). Możesz wykorzystać jedną lub dwie sztuki. Jeśli lubisz bardziej wyraziste desery, to dwie sprawdzą się świetnie.
2. Śmietankę i serek mascarpone ubij na puszystą masę. Dodaj cukier puder, skórkę i sok z limonki. Miksuj przez chwilę, dodaj bardzo drobno posiekane liście mięty. Miksuj jeszcze przez moment.
3. W pucharkach wyłóż biszkopty, na nich masę z serka, owoce i kolejną warstwę biszkoptów, masy i owoców. Przystroj listkami mięty. Odstaw do lodówki na 2h i podawaj od razu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/mascarpone-z-owocami/>