

Mus śliwkowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 68 kcal \ B-1 g \ T-0 g \ W-22 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g musu: 35 kcal \ B-0 g \ T-0 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ śliwki – 10 sztuk (550 g)
- ✓ erytrol – 2 łyżki (30 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (200 g)
- ✓ cynamon – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

1. Śliwki oczyść, usuń pestki i przełóż do rondelka. Dodaj erytrol, wodę i duś przez ok 10-15 minut mieszając od czasu do czasu.
2. W razie potrzeby dodaj jeszcze wodę. Opcjonalnie możesz dodać cynamon.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/mus-sliwkowy/>