

Mix de fructe cu spumă de cocos



Usor

Ingrediente:

2 portocale
1 grapefruit roșu
1 pepene galben mic
50 g fulgi de cocos
500 ml lapte
40 g zahăr
40 g griș
1-2 lingurițe suc de lămâie

Mod de preparare:

Portocalele și grapefruitul se curăță de coajă ca și merele, se îndepărtează cu atenție pielea albă. Scoateți fructul din piele.

Tăiați pepenele pe verticală, pe jumătate. Îndepărtați semințele și curățați-l cu ajutorul unei linguri. Tăiați-l apoi în felii, curățați-le de coajă și tăiați-le în cubulețe.

Împărțiți pe 4 farfurii bucățile de pepene, feliile de portocale și grapefruit. Rumeniți într-o tigaie, fără grăsime, 20 g fulgi de cocos.

Puneți la fiert laptele cu zahărul, grisul și restul fulgilor de cocos și lăsați-le aprox. 4 minute.

Masa de griș se ia de pe foc și se amestecă aprox. 3 minute cu mixerul, până devine spumoasă.

Se adaugă sucul de lămâie și se lasă să se răcească.

Compoziția se adaugă caldă peste fructe, iar peste ea se presară fulgii rumeniți.

Sugestie: în loc de suc de lămâie puteți adăuga lichior de cocos.

© Copyright 2012 by Dr. Oetker RO S.R.L. - www.oetker.ro

