



Vocna supa od visanja

Iznenadite goste niskokaloričnom supom od voca kao pravim osveženjem u toplom letnjem danu. Izvorno mađarski recept, koristi pavlaku i dosta secera, a mi vam predlažemo da ih zamenite laganim pirincanim mlekom i vesticakim zaslađivacem.

Sastojci

Broj osoba: 4

- 300 g smrznutih visanja bez kostica
- 300 ml vode
- 4 tablete vesticakog zaslađivaca
- 1 Vanilin secer Dolcela
- 200 ml pirincanog mleka
- 1 kasicice [Vegete](#)
- prstohvat soli
- 1 kasika gustina



Vreme pripreme: 30 min

Energetska vrednost: 65 kcal / 272 kJ

Zahtevnost:

Priprema

1. Visnje prelijte vodom, dodajte zaslađivac i kuvajte oko 5 minuta.
2. Pola kolicine visanja usitnite elektricnom seckalicom i vratite u posudu s ostalim visnjama i sokom.
3. Dodajte vanilin secer, pirincano mleko, Vegetu, so i gustin, razmucen u malo vode, pa kuvajte jedan minut.

Posluzivanje

Vocnu supu od visanja posluzite ohlaženu.

Savet

U supu mozete dodati 100 g oljustenih i narendanih jabuka.

Moja biljeska

