

# Parfait z jagodami o niskim indeksie glikemicznym z musem serowym

Warstwowy deser przyjazny dla poziomu cukru we krwi ze świeżymi jagodami i bogatym w białko musem serowym. Idealny na uroczystości bez skoków glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 7.8 / GI 54

## Składniki

**Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C** świeże truskawki, obrane i pokrojone

**Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber** świeże borówki

**Low GI - high protein content slows glucose absorption** jogurt grecki niskotłuszczowy, naturalny bez cukru

**Minimal carbs - adds protein and creamy texture** serek śmietankowy beztłuszczowy, zmiękczone w temperaturze pokojowej

**Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness** miód naturalny

## Instrukcje

### Step 1

Wymij serek śmietankowy z lodówki i pozwól mu zmiękczyć w temperaturze pokojowej przez 10-15 minut, aby łatwiej było go gładko wymieszać.

## Step 2

Podczas gdy serek śmietankowy mięknie, opłucz truskawki pod zimną wodą, usuń zielone szypułki i pokrój je na ćwiartki. Opłucz borówki i osusz oba owoce ręcznikiem papierowym.

## Step 3

W średniej misce połącz jogurt grecki, zmiękczonego serek śmietankowy, miód i ekstrakt waniliowy. Używając miksera elektrycznego lub trzepaczki, ubij mieszankę na średniej prędkości przez 2-3 minuty, aż będzie całkowicie gładka, puszysta i nie pozostaną żadne grudki serka.

## Step 4

Przygotuj szklanki do serwowania lub pucharki do parfait. Zaczynaj układać warstwy, nakładając 2-3 łyżki musu serowego na dno każdej szklanki.

## Step 5

Dodaj warstwę pokrojonych truskawek na mus, a następnie kolejną warstwę masy serowej, potem warstwę borówek. Kontynuuj układanie naprzemiennych warstw, tworząc czerwono-biało-niebieski wzór.

## Step 6

Zakończ każdy parfait ostatnią porcją musu serowego i udekoruj kilkoma całymi borówkami i plasterkiem truskawki dla atrakcyjnej prezentacji.

## Step 7

Przykryj parfaity folią spożywczą i schładzaj w lodówce przez co najmniej 30 minut przed podaniem, aby smaki się połączyły, a mus lekko stężał. Można je przygotować nawet na 4 godziny wcześniej.