



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

# Πανακότα αμυγδάλου

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

3 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα φύλλα ζελατίνης σε ένα μπολ και προσθέτουμε νερό. Αφήνουμε στην άκρη 3-4 λεπτά να μαλακώσουν.
- Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε 300 γρ. από το ρόφημα αμυγδάλου, τη ζάχαρη, τη βανίλια και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε μέχρι να πάρει μια βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε τη ζελατίνη αφού την έχουμε στύψει καλά με τα χέρια μας. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Βάζουμε το υπόλοιπο ρόφημα αμυγδάλου και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο και γεμίζουμε ποτηράκια ή φόρμες.
- Μεταφέρουμε στο ψυγείο και αφήνουμε 2-3 ώρες να σφίξουν καλά.
- Σερβίρουμε με φρέσκα μούρα, μέλι και φύλλα δυόσμου.

## Συστατικά

- 20 γρ. φύλλα ζελατίνης
- 800 γρ. ρόφημα αμυγδάλου
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για το σερβίρισμα

- φρέσκα μούρα
- μέλι
- φύλλα δυόσμου

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

72 Θερμίδες (kcal)	1.1 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	2%	1%	5%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.21 Αλάτι (γρ.)
14%	5%	0%	4%