Domowe lody dyniowe

Lody te, w odróżnieniu od kupowanych w sklepie lub w cukierni, są źródłem błonnika i przeciwutleniaczy. A poza tym o ileż przyjemniej jeść własnoręcznie przyrządzony deser niż kupny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 szklanka chudego zagęszczonego mleka (2%)
1 duże jajko
1/2 szklanki brązowego cukru
2/3 szklanki purée z dyni
1 łyżeczka esencji waniliowej
1/2 łyżeczki mielonego imbiru
1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta soli
duża szczypta mielonej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Mleko zagęszczone doprowadzić do wrzenia w średnim rondlu.

2) W dużej misce utrzeć ręcznym mikserem jajko z cukrem. Wciąż ucierając, wlewać stopniowo wrzące mleko. Dodać purée z dyni, esencję waniliową, imbir, cynamon, gałkę muszkatołową i sól. Utrzeć starannie i wstawić do lodówki, żeby schłodzić masę.

3) Zamrozić w maszynce do lodów. Przed podaniem lekko rozmrozić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 141 kcal, 5 g białka, 26 g węglowodanów, 2 g tłuszczów, 1 g NNKT, 40 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 102 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock