

# Domowe Łody 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 maszynie 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