Granita arbuzowa

Przygotowanie orzeźwiającej, różowej granity jest doskonałym sposobem na wykorzystanie niezużytego arbuza, ponieważ zachowuje ona wszelkie wartości odżywcze świeżego owocu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/2 małego arbuza bez pestek (około 1,5 kg), okrojonego ze skórki, pokrojonego na duże kawałki
2 łyżki soku z limonki
2 łyżeczki skórki drobno otartej z limonki
1 łyżka miodu lub syropu z agawy

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować w blenderze arbuz z sokiem z limonki i skórką (część można zachować do dekoracji), a także z miodem lub syropem z agawy. Przelać do plastikowego pojemnika o pojemności 1 litra. Przykryć i wstawić do zamrażalnika na 3 godziny, aby masa zastygła.

2) Wyjąć pojemnik z zamrażalnika. Zdrapać granitę widelcem z dna oraz ścianek naczynia i wymieszać. Przykryć i ponownie włożyć do zamrażalnika, tym razem na całą noc, aby całkiem zamarzła.

3) Ponownie zdrapać granitę widelcem i nałożyć do pucharków.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 107 kJ, 25 kcal, <1 g białka, <1 g tłuszczu (0 g NKT), 7 g węglowodanów (6 g cukru), <1 g błonnika, 1 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock