

# Sorbet ogórkowy na lato

Wyjątkowo prosty do przygotowania, orzeźwiający i zdrowy letni deser.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 ogórek, cienko obrany i pokrojony na kawałki  
250 ml syropu z czarnego bzu  
450 g truskawek  
około 2 łyżek cukru pudru  
8 truskawek, do dekoracji  
małe listki truskawek, umyte, do dekoracji (według uznania)

## PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić zamrażalnik na funkcję szybkiego zamrażania. Rozdrobnić kawałki ogórka w robocie kuchennym lub w blenderze. Przełożyć do pojemnika do zamrażania, wymieszać z syropem. Włożyć na 3–4 godziny do zamrażalnika (sorbet nie powinien się całkowicie zamrozić).

2) Rozdrobnić go w robocie kuchennym, aby rozbić kryształki lodu. Ponownie włożyć do zamrażalnika, na 2–3 godziny.

3) Pokroić 8 truskawek w ćwiartki, a resztę zmiksować. Dodać cukier puder do smaku, wymieszać. Wlać sos truskawkowy do 4 miseczek. Nałożyć do nich sorbet łyżką do lodów. Udekorować truskawkami i listkami. Podawać od razu.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 217 kcal, 1,5 g białka, 0 g tłuszczów, 0 g tłuszczów nasyconych, 53 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, śladowe ilości soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*