

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