

# Świeże owoce ze słodkim sosem sabayon

Sabayon to francuska wersja włoskiego zabaglione. Ten słodki sos wynosi truskawki i maliny na wyżyny smaku.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

250 g truskawek lub jagód

150 g malin

3 żółtka

1/3 szklanki drobnego cukru

1/2 szklanki brandy, rumu lub likieru pomarańczowego

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Umyj owoce i usuń szypułki. Włóż do 4 pucharków.
- 2) Użyj piętrowego garnka. Do dolnej części nalej wody i doprowadź ją do wrzenia. W górnej 2–3 minuty ubijaj żółtka z

drobnym cukrem, aż sos uzyska kremową konsystencję.

3) Energicznie ubijaj go jeszcze 10–12 minut, dolewając cieniutkim strumieniem brandy, rumu lub likieru. Gdy sos zgęstnieje, odstaw go z ognia.

4) Podawaj owoce polane sosem sabayon.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 213 kcal, 4 g białka, 4 g tłuszczu (w tym 1 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (w tym 24 g cukru), 3 g błonnika, 11 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*