ежевичный сорбет

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 700 г	69	3.2	1.0	8.8
На 100 г	9.9	0.5	0.1	1.3

Ингредиенты

ежевика - 200 граммов
Гуаровая камедь - 5 граммов
Сахарозаменитель № 10 (Фитпарад) - 20 граммов
Чай каркаде - 200 граммов
Вода - 275 граммов

Процент потерь по массе: 30 %

Описание

низкоуглеводный вариант сорбета

Инструкция по приготовлению

1. завариваем чай, растворяем в нем сахзам, заливаем им ягоды, пюрируем блендером, добавляем камедь еще пюрируем, разбавляем водой и продолжаем пюрировать. как все станет густым и однородным взбиваем, ставим в морозильник часа на 4 с взбиванием каждый час. наслаждаемся

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru