

Jablečný sorbet Nad 60 min



Nutriční hodnoty

Energie 75,3 kcal / **Bílkoviny** 0,5 g / **P** (fosfor) 15 mg / **K** (draslík) 175 mg / **Na** (sodík) 8 mg

Jak na to?

Dáme vařit vodu s cukrem. Jablka oloupeme a nastroháme nebo na drobno nakrájíme. Přidáme je do vody spolu s citrónovou šťávou, povaříme 2-3 min a rozmixujeme. Výslednou směs ještě procedíme přes sítko, necháme vychladnout a dáme do mrazáku. Rozmixujeme těsně před podáváním, kdy můžeme ozdobit podle chuti. Tip: Lze udělat s kterýmkoliv jiným ovocem.

Co budete potřebovat?

jablka	125 g
cukr	5 g (1 lžička)
citrónová šťáva	5 ml (1 lžička)
voda	50 ml