



serce **na nowo**

W tych czerwonych perełkach  
znajdziemy bogactwo witamin i minerałów.

## Sorbet z czerwonych porzeczek

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- czerwona porzeczka – 60 g
- mięta (świeża) – 1 g
- ksylitol – 7 g
- woda – 15 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Porzeczki zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.
2. Miętę - kilka listków, drobno posiekaj i dodaj do musu z porzeczek.
3. Ksylitol zalej wrzątkiem, żeby się rozpuścił. Pozostaw do wystudzenia.
4. Dodaj do porzeczkowego musu i wymieszaj.
5. Całość przelej do foremek i zamrażaj przez minimum 4 godziny.
6. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz foremki w ciepłej wodzie, żeby sorbet łatwo od nich odszedł.



Wartość odżywcza 1 porcji: 45 kcal, 0,1 g tłuszczu, 8 g węglowodanów, 0,7 g białka

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.