



Malinowy sorbet na awokado

★★★★★ (19)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

109 kcal / 1 porcję (128 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.79 kcal

4.24%



Białko

1.10 g

2.2%



Węglowod.

18.96 g

7.02%



Tłuszcze

2.32 g

3.31%



Błonnik

4.19 g

16.76%

GDA**4.24 %**

Składniki

- Maliny, mrożone - 250g
- Awokado - 70g
- Miód pszczeleli - 48g (4 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wsyp mrożone maliny do misy blendera, a następnie poczekaj 10-15 minut w celu lekkiego zmięknienia owoców. Po tym czasie dodaj dojrzałe awokado, miód (zamiast miodu można użyć syropu klonowego), świeże listki bazylii, dojrzałe mango.

KROK 2: Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.

Smacznego!

