



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 pszczeni - 48g (4 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mango - 140g (1/2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wsyp mrożone maliny do miski 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!

