





Zielony sorbet

 Renixx

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 3 porcje

Składniki:

kiwi - 2-3 szt.
gruszki - 1-2 szt.
awokado - 0,5 szt.
jarmuż - 1 garść

sok z cytryny - 1-2 łyżka
miód lub syrop klonowy - 1-2 łyżka
listki mięty opcjonalnie - kilka listków
orzechy posiekane - do dekoracji -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie potrzebne składniki.

Jarmuż oczyścić z grubych łodyg, włożyć na kilka sekund do wrzącej wody, osączyć.

Z awokado wydrążyć miąższ, kiwi i gruszki obrać, z gruszki usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki.

Wszystkie przygotowane składniki włożyć do blendera, dodać sok z cytryny, kilka listków mięty, miód i zmiksować na gładki krem. Spróbować i w razie potrzeby dosłodzić.

KROK 2: Masę przełożyć do pojemnika i włożyć do zamrażarki na około 3-4 godziny.

W międzyczasie kilka razy przemieszać widelcem, aby uzyskać lepszą konsystencję sorbetu.

KROK 3: Przed podaniem sorbet wyjąć z zamrażarki na kilka minut, żeby łatwiej było formować gałki. Podawać z posiekanymi

orzechami lub z dowolnymi dodatkami.