

גלידה דיאט סורבה פרי

8 מנות – כל מנה 130 קלוריות

מצרכים:

- 1/2 כוס סוכר
- 5 כפיות תחליף סוכר
- 1.5 כוסות מים
- 2 כפות מיץ לימון טבעי (20 מ"ל)
- כפית תמצית וניל (5 מ"ל)
- 500 גרם פרי מקולף וחתוך לקוביות (אגס/ תפוח)
- 2 כפות גלוקוזה

אופן ההכנה:

- מבשלים בסיר את כל המרכיבים (פרט לפרי) במשך 20 דקות עד לקבלת סירופ עדין. מורידים מהאש ומצננים
- מרסקים את הפרי במעבד מזון למחית אחידה
- מוסיפים את מחית הפרי לסירופ המצונן, בוחשים היטב ומעבירים לסיר עם מכסה
- מכניסים את התערובת למקפיא למשך 3 שעות, בוחשים ומכניסים שוב למקפיא

