



LODY AGRESTOWE (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

⏱ 20 min. ⌚ 8 godz. 45 min. 🍴 Łatwy ➡ 6 porcji 📏 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 415.2 kJ, Wartość kaloryczna 99.2 kcal, Białko 1.3 g, Węglowodany 21.5 g, Tłuszcz 1.8 g, Tłuszcze nasycone 1 g, Błonnik 2.5 g, Sód 11 mg

SKŁADNIKI

500 g agrestu, bez szypulek i ogonków
30 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
60-80 g miodu, płynnego
100 g jogurtu greckiego

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

płytką foremką do zamrażania (np. aluminiowa, silikonowa), folia spożywcza, ostry nóż, szczelnie zamykany pojemnik

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć agrest, dodać sok z cytryny i miód, zmiksować **30 s/obr. 10**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego zmiksować ponownie **30 s/obr. 10**. Masę przelać do silikonowej lub aluminiowej płytkowej foremki, tak aby masa miała 2-3 cm wysokości, przykryć folią spożywczą, odstawić do zamrażalnika na min. 8 godz.
2. Zamrożoną masę na lody przełożyć do lodówki na 10-15 min. Za pomocą ostrego noża masę pokroić na 3 cm kawałki, włożyć je do naczynia miksującego, dodać jogurt, rozdrobnić **45 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, zmiksować **45 s/obr. 6**. W razie potrzeby lody wstawić przed podaniem na 15-20 min do zamrażalnika.
3. Lody agrestowe podawać bezpośrednio po przygotowaniu lub przechowywać w szczelnie zamykanym pojemniku w zamrażalniku.

WSKAZÓWKA

- Agrest powinien być dojrzały. Mocno zielone, niedojrzałe owoce mogą po zmiksowaniu pozostawiać grudkowatą konsystencję.
- Można zwiększyć ilość miodu do 100 g.
- Aby nadać lodom puszystość, należy w punkcie 2., po dwukrotnym zmiksowaniu masy na lody z jogurtem, **założyć motylek**, ubijać **20 s/obr. 3**.

WARIANT

- Lody można wzbogacić również o dodatek banana. W tym celu w punkcie 2. do naczynia miksującego dodać wraz z masą na lody i jogurtem greckim zamrożone plasterki 1 banana.