

ПЕРЕКУС

Лимонный сорбет с базиликом

Лимонный сорбет с базиликом — десерт. Калорийность: 5.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
190 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

5,1	0,3	0	1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лимонный сок — 130 мл
- [ ] Вода — 220 мл
- [ ] Свежие листья базилика — 12 г
- [ ] Эритритол — 45 г час

Приготовление

01 В кастрюле вскипятите воду, добавить листья базилика и настаивайте 5 минут, затем процедите через сито.

02 Добавить лимонный сок и эритритол, перемешать венчиком.

03 Перелить смесь в контейнер и заморозьте.

04 Перемешивайте массу ложкой каждые 30 минут в течение 3 часов.

05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru