

Erdeigyümölcs-fagylalt - Thermomix recept



Fotó: receptletoltes.hu

Hozzávalók:

40 dkg (400 gramm) vegyes erdei gyümölcs (áfonya, ribiszke és málna vegyesen - lehetnek fagyasztottak is), 2,5 evőkanál (50 gramm) kristálycukor, 2 dl (200 gramm) zsíros habtejszín

1. Az áfonyát, a leszemezett ribizskét és a málnát megmossuk, lecsöpögtetjük - így, megtisztítva kell 40 dekának lennie. Egy tálcán szétterítjük, és lefagyasztjuk.
2. A cukrot a Thermomix keverőedényébe szórjuk, lezárjuk, és a mérőpoharat is rátéve, 7 másodperc alatt 10-es fokozaton, porrá őröljük. Ekkor hozzáadjuk a fagyasztott gyümölcsöt, és lezárva, a mérőpoharat is rátéve, továbbra is 10-es fokozaton, lefedve, 10 másodperc alatt pépesre zúzzuk.
3. A kés közepéről egy műanyag kanállal óvatosan lekapargatjuk a cukrosgyümölcsöt, éppen csak annyira, hogy ráilleszthessük a habverőt (lepke- vagy keverőkart). A jól behűtött tejszínt ráöntjük, a tartályt lezárjuk, a mérőpoharat rátesszük. 4-es fokozaton, 30 másodperc alatt krémesre-habosra keverjük. A keverőkanállal átkaparjuk egy tálba, és azonnal tálalhatjuk.

Jó tanács

- Ugyanígy készíthetjük más gyümölcsből, például eperből, meggyből, banánból is.

4 főre

Elkészítési idő: 5 perc + fagyasztás

Egy adag: 243 kcal • fehérje: 2,1 gramm • zsír: 15,3 gramm • szénhidrát: 24,1 gramm •
rost: 5,0 gramm • koleszterin: 55 milligramm