



Hozzávalók:

10-10 dkg friss málna, piros- és feketeribiszke, szeder, őszibarack, szőlő, körte és alma, 3 dl 100%-os narancslé, 6 dl egyéb, épp kéznél lévő gyümölcslé (őszibarack, alma, ribiszke stb. vegyesen), 3 dl zsíros tejszín
a tálaláshoz: tejszínhab
a díszítéshez: néhány levél citromfű vagy menta

1. A gyümölcsöket óvatosan megmossuk, leszemezzük, amelyiket kell meghámozzuk, kimagyaljuk, majd akkorára daraboljuk, hogy kb. málnaszemnyi nagyságúak legyenek.
2. Az így előkészített gyümölcs kb. felét a kétféle gyümölcslével és a tejszínnel turmixoljuk, majd átszűrjük, és belekeverjük a többi gyümölcsöt is. Letakarva legalább 1 napra hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze összeérjen.
3. Tálaláskor tejszínhabot púpozunk rá, és citromfűvel vagy mentalevével díszítjük a tetejét.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc+érlelés

Egy adag: 453 kcal • fehérje: 3,9 gramm • zsír: 30,7 gramm • szénhidrát: 39,9 gramm • rost: 6,4 gramm • koleszterin: 109milligramm