



Raw zmrzlina z vodního melounu

Ingredience

dužina ze středně velkého vodního melounu

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

U přípravy této raw zmrzliny potřebujete jen trpělivost při vypeckování a mražení melounu. Začněte tedy tak, že vodní meloun nakrájíte na čtvrtky a pak vykrojíte sladkou červenou dužinu. Z té tvoříte střední kostičky, z kterých půjdou lépe vyjmout semínka...

Raw zmrzlina z vodního melounu - recept

U přípravy této raw zmrzliny potřebujete jen trpělivost při vypeckování a mražení melounu. **Začněte tedy tak, že vodní meloun nakrájíte na čtvrtky a pak vykrojíte sladkou červenou**

dužinu. Z té tvořte střední kostičky, z kterých půjdou lépe vyjmout semínka. Očištěnou dužinu následně vložte do sáčku určeného k mražení a dejte ovoce mrazit na minimálně 2 až 3 hodiny. Pak meloun vyjměte, vložte do mixéru a rozmělněte na hladkou zmrzlinu. Podávejte jako zdravé letní osvěžení!

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí