

Sorbet pomarańczowy

Od kilku dni u nas królują pomarańcze. Sok okazał się strzałem w dziesiątkę, a sorbet z soku wspانياłym pomysłem na „bezcukrową” słodką przekąskę dla dzieci. Wykonanie tych lodów jest niezwykle łatwe. Przepis wzięłam z tej [strony](#).



Składniki na około pół litra lodów:

- 300 ml wyciskanego soku z pomarańczy,
- 200 g cukru (użyłam 200 g syropu z agawy),
- skórka pomarańczowa z dwóch pomarańczy (bez białej części pomarańczy),
- 300 ml wody,
- 1 białko

Przygotowanie sorbetu

1. W rondelku zagotować wodę z cukrem i skórką pomarańczową i gotować przez około 2 minuty. Przecedzić przez sitko i odstawić do wystygnięcia.
2. Ubić białko na sztywno. Wmieszać wodę i sok pomarańczowy.

3. Przelać do maszyny do lodów i postępować zgodnie z instrukcją. Sorbet można wykonać też bez użycia maszyny: trzeba dokładnie wymieszać składniki, wstawić do zamrażarki na 4 godziny, wyjąć i znowu zmiksować, wstawić na kolejne 4 godziny.
4. Smacznego!

Wyciskany sok z pomarańczy

Tutaj przepisu nie trzeba zamieszczać. Soki ze świeżych owoców są idealne do porannego śniadania. Są słodkie, nie trzeba dodawać cukru. Można je nawet wymieszać z kwaśnymi owocami, tak jak u nas, dodaliśmy trochę soku z limonki dla złamania słodkiego smaku pomarańczy. To także idealny pomysł na oczyszczanie organizmu, które warto rozpocząć wiosną. A swoją drogą, przed każdym śniadaniem powinno się pić dużą ilość wody. Ja piję około 4 szklanek wody codziennie zanim zjem cokolwiek. Woda oczyszcza organizm i nawadnia wszystkie komórki. Jest niezbędna. Dziś właśnie tak rozpoczęłam dzień: mnóstwo wody i szklanka soku. A na drugie śniadanie wpałaszowałam swój jogurt z miodem manuka, płatkami żytnimi, nasionami goi, orzechami nerkowca i physalis. Teraz popijam pyszną kawkę zbożową bez cukru oczywiście, ale z dużą ilością spienionego mleka. Pycha!



Manufaktura Ciastek