



Zitronensorbetto

Zubereitungszeit: 40 min inklusive
Zubereitung in der Eismaschine

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

(für 4 Portionen)

- › Saft von 4 Biozitronen
- › Abrieb der Zitronenschale von zwei Biozitronen
- › 250 ml Wasser
- › 2,5 g Apfelpektin
- › 4 gehäufte Esslöffel Erythrit
- › 2 Eiklar (frisch)



Zubereitung

Wasser mit Abrieb von 2 Biozitronen für ca. 5 Minuten kochen lassen, danach Apfelpektin und Erythrit zugeben und nochmals aufwallen lassen, Zitronensaft zugeben und gut abkühlen. 2 Eiklar zu festem Eischnee aufschlagen und unter gekühlte Zitronenmasse heben.

Sorbetto für 20 Minuten in der gefrorenen Eismaschine durchrühren. Das Sorbetto eignet sich als Dessert aber auch als Zwischengang.

Guten Appetit!

TIPP:

Wenn Sie mit dem Zuckerstoffwechsel kein Problem haben, dann kann statt Erythrit auch Zucker verwendet werden. Im Verhältnis 1:1 mit Wasser aufkochen! Die glykämische Last verändert sich dadurch jedoch! Sie können das Sorbetto auch mit alkoholfreiem Gin oder alkoholfreiem Prosecco mixen.

Nährwerte je Kugel

Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
34 kcal	2,4 g	17,1 g	0,5 g	-

* 0,5g Langkettige Fettsäuren

Zuckerbarometer

