

---

# Lody owocowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2522 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 4,5 godz.

100-150 g miękkich świeżych owoców (truskawki, maliny, jeżyny,

czarne jagody),

600 ml jogurtu,

4 łyżki miodu,

2 białka,

1 łyżeczka aromatu rumowego,

świeże owoce do przybrania.

1. Jogurt wymieszać z 2 łyżkami miodu i aromatem rumowym. Wstawić na 1 godz do

zamrażalnika w lodowce.

2. Owoce opłukać, zmiksować z pozostałym miodem. Wymieszać z oziebionym jogurtem, ponownie wstawić na 1 godz do zamrażalnika.

3. Ubić pianę z białek, wymieszać z oziebioną masą, wstawić do zamrażalnika na

1-2 godz. Przed podaniem przybrać lody całymi owocami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 78.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)