



ПЕРЕКУС

Лимонный сорбет с базиликом

Лимонный сорбет с базиликом — десерт. Калорийность: 5.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: зелень, фрукты или ягоды.

Время 190 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

5,1 Ккал	0,3 Белки, г	0 Жиры, г	1 Углеводы, г
-------------	-----------------	--------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Лимонный сок — 130 мл
- ☐ Вода — 220 мл
- ☐ Свежие листья базилика — 12 г
- ☐ Эритритол — 45 г час

Приготовление

- 01 В кастрюле вскипятите воду, добавить листья базилика и настаивайте 5 минут, затем процедите через сито.
- 02 Добавить лимонный сок и эритритол, перемешать венчиком.
- 03 Перелить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте массу ложкой каждые 30 минут в течение 3 часов.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru