

Puszyste lody owocowe (bez maszynki do lodów)

Składniki

150 g mrożonych owoców*

20 g rodzynek, namoczonych przez co najmniej 2 godziny w zimnej wodzie**

1 łyżka miodu***

1 białko

Wykonanie

1. Rodzynki, owoce i miód umieścić w porządnym blenderze kielichowym**** i zmiksować do uzyskania gładkiej masy (naszemu Thermomixowi zajmuje to około 20 sekund, najpierw na obrotach 8, a następnie, po zgarnięciu masy ze ścianek naczynia, na obrotach 5).
2. Dodać białko i dokładnie wymieszać.
3. Przygotować się na nadejście magii.
4. Ubijać masę na wysokich obrotach miksera (tak jak się ubija białka) do momentu, kiedy podwoi swoją objętość (mikserowi o wysokiej mocy zajmuje to około 2-3 minut, a Thermomixowi 2,5-3 minuty na obrotach 4, z motylkiem).
5. Włożyć do zamrażalnika na całą noc. Można je przechowywać do kilku tygodni.

Wskazówki

* najlepiej użyć owoców, które kupiliśmy na targu i samodzielnie zamroziliśmy; nie mam pewności co do sklepowych mrozonek z dwóch względów:

(1) nie wiadomo, jakiej jakości owoce zamrożono (nie można ich dotknąć i posmakować przed mrożeniem),

(2) nie wiem, czy tak jest w przypadku wszystkich produktów, ale wiele z nich mrozi się ciekłym azotem - jak dla mnie brzmi to mało zachęcająco

** rodzynki moczymy w zimnej wodzie, ponieważ parzenie ich wrzątkiem częściowo odbiera im wartości odżywcze

*** jeśli lubicie słodkie lody, dodajcie więcej miodu (lub rodzynek); wybierzcie miód o delikatnym smaku, żeby nie zdominował owoców

**** zanim zmiksujecie owoce, upewnijcie się, że Wasz blender to wytrzyma. Zanim dostaliśmy od mojej Mamy Thermomix (Mamo - dziękujemy Ci serdecznie, dzięki Tobie możemy teraz publikować tyle przepisów, bo oszczędzamy mnóstwo czasu i wiele rzeczy, których nie mogliśmy zrobić wcześniej, jest teraz możliwe), mieliśmy blender znanej firmy. Niestety, nasz związek nie potrwał zbyt długo, mimo że blender był fajny, bajerancki, ze

szklanym naczyniem miksującym, funkcją kruszenia lodu... wiecie, te rzeczy. Jednak mimo tego wykończyłem go bardzo szybko (po kilku dniach), a nawet nie próbowałem robić sorbetów i kruszyć lodu. Zajechał się na maśle orzechowym (z orzeszków ziemnych, które są jednymi z najbardziej miękkich orzechów). Dlatego warto się upewnić, że Wasz blender jest gotowy na randkę z mrożonymi owocami :).