

Zitrus-Sorbet



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten

3 Blutorangen (TK)
150 mg Vitamin C

2 Grapefruit (TK)
100 mg Vitamin C

2 Zitronen (TK)
100 mg Vitamin C

1 TL Vanillepulver

4 – 5 EL Agavendicksaft

Zum Garnieren (optional)

Meersalzflocken

Olivenöl

So funktioniert's

1. Die Früchte mit einem Messer schälen, in Scheiben schneiden, in Gefrierbeutel verpacken und einfrieren.
2. Die gefrorenen Früchte mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem cremigen Sorbet mixen.
3. Statt Agavendicksaft kann auch Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel verwendet werden.
4. Das Sorbet anrichten und mit Olivenöl und Meersalzflocken garnieren.
5. Olivenöl und Meersalzflocken sind optional, verleihen aber dem Sorbet eine ganz besondere Note.



Food Facts Tipp Ihr könnt das Sorbet ganz nach eurem Geschmack herstellen. Entweder ihr probiert die Mischform in diesem Rezept oder ihr macht ein reines Zitronen-, Orangen- oder Grapefruit-Sorbet. Jede Variante ist unglaublich lecker, erfrischend und gesund.

Das Sorbet lässt sich hervorragend in einer Gefrierform im Tiefkühlfach aufbewahren und hält dort einige Wochen. Wichtig ist nur, dass ihr es vor dem Verzehr ca. 20–30 Minuten antauen lasst.

Food Facts Tipp Ihr könnt das Zitrus-Sorbet mit Prosecco oder Champagner aufgießen. Dann habt ihr einen ganz tollen Apéritif.

Das Zitrus-Sorbet wird nur mit einigen Löffeln Agavensirup gesüßt. Es ist eine gesunde Alternative zu klassischem Eis, das meistens 50-60 Prozent Zucker enthält.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen oder Grapefruit sind eine gute Vitamin C-Quelle. Sie haben einen Vitamin C-Gehalt von ca. 50 mg pro 100 Gramm.

Die weiße Haut, die sich zwischen der Orangenschale und dem Fruchtfleisch befindet, hat genauso viel Vitamin C, wie das Fruchtfleisch selbst.

Viele trinken gerne eine heiße Zitrone, um das Immunsystem mit einer Extraportion Vitamin C zu stärken. Allerdings ist Vitamin C sehr hitzeempfindlich und wird durch hohe Temperaturen schnell zerstört. Das Zitrus-Sorbet hat den Vorteil, dass fast das ganze Vitamin C erhalten bleibt.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 468 mg Vitamin C.**