

Sorbet aux framboises

Recette sucrée : Juillet 2016

Ingrédients

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de congélation :
4h



Pour 6 personnes :

- 300 g de framboises
- 15 à 20 g d'édulcorant
- 1 blanc d'oeuf

Préparation



Atout
nutritionnel

Dessert riche en
vitamine C

- Passez tous les ingrédients au mixeur blender, arrêtez régulièrement le blender afin de tasser les framboises pour aider le mixeur à bien tout mélanger.
- Une fois le mélange bien homogène, le mettre dans une boîte hermétique et au congélateur jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 32

Protides : 1,2 g

Glucides : 7 g

Lipides : 0 g