

GRANITA ΒΕΡΙΚΟΚΟ



ΥΛΙΚΑ

500γρ. βερίκοκα

3 κ.σ. μέλι

3 κ.σ. χυμός πορτοκαλιού

1 βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα βερίκοκα σε κατσαρόλα με λίγο νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν.

Χτυπάμε στο μπλέντερ τα φρούτα μαζί με το ζουμί που έβρασαν.

Προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού, το μέλι και τη βανίλια.

Βάζουμε το μείγμα σε ένα τετράγωνο δοχείο στην κατάψυξη και το χτυπάμε κάθε τέταρτο για να γίνει αφράτο. Το χτυπάμε 3-4 φορές. Μετά το αφήνουμε στην κατάψυξη να παγώσει.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	80 kcal
Υδατάνθρακες	19gr
Πρωτεΐνη	1gr

Το συγκεκριμένο παγωτό είναι πολύ νόστιμο και δροσερό. Είναι μια πολύ καλή επιλογή κι ως παγωμένο επιδόρπιο για τα παιδιά καθώς μας δίνει λίγες θερμίδες ενώ ταυτόχρονα περιέχει βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.