

## ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



### ΥΛΙΚΑ

#### *Για τις φράουλες :*

250 gr παγωμένες φράουλες σε κομμάτια

¼ φλ. μέλι

2 κ.σ. μπαλσάμικο ξυδι

#### *Παγωτό γιαούρτι:*

3 φλ. γιαούρτι 2%

½ φλ. κρέμα γάλακτος

½ φλ. μέλι

1 κ.γ. βανίλια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μέτρια φωτιά βάλτε ένα τηγανάκι και προσθέστε τις φράουλες με το μέλι. Τα αφήνετε μέχρι να λιώσουν οι φράουλες για περίπου 2 λεπτά. Χαμηλώνετε κι άλλο τη θερμοκρασία και αφήνετε να γίνει σιρόπι, περίπου 10-15 λεπτά. Στο τέλος ρίχνετε και το μπαλσάμικο. Απομακρύνετε από τη φωτιά το αφήνετε να κρυώσει τελείως και μετά το βάζετε στο ψυγείο.

Χτυπάτε το κρύο γιαούρτι, την κρέμα, το μέλι και τη βανίλια σε ένα μπολ για να γίνουν ομοιογενές μείγμα. Βάζετε για λίγη ώρα το μείγμα στην κατάψυξη και πριν αρχίσει να στερεοποιείται το βγάζετε.

Ρίχνετε στην επιφάνεια του παγωτού λίγο λίγο το μείγμα της μαρμελάδας και το ανακατεύετε αργά αργά με ένα παγωμένο μαχαίρι. Το βάζετε πάλι στην κατάψυξη για τουλάχιστον 4 ώρες.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Θερμίδες ανά μερίδα</b>	199 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	35g
<b>Πρωτεΐνη</b>	5g
<b>Λιπαρά</b>	6g
<b>Ασβέστιο</b>	133mg