

LÆKRE ISDESSERTER

Uden hjælp af ismaskine eller sorbetmaskine
Med friske råvarer, fyldt med vitaminer.

Skovbær-Is

(441 kcal, 22g fedt)

200g forskellige skovbær eller bær fra haven, vaskes og renses, drypper af i sigte.

De smukkeste bær gemmes som pynt.

200g økologisk rørsukker

250 ml piskefløde, pisket til stiv skum

1 tsk. citronsaft

Hæld bærrerne i en tykbundet gryde, dæk med vand og giv dem et meget kort opkog ved lavt blus.
De skal kunne moses Bland sukkeret i bærmosen.

Stil den i køleskabet i en time eller længere. Derefter blandes citronsaften i mosen, flødeskummet blandes med let hånd i og det hele hældes i en metalform, som dækkes til og sættes på frost i et døgn.

Servér med hele bær, pynt med blade.

Vandmelon-sorbet til 6/8 personer

(173 kcal, 7g fedt)

1 moden vandmelon, skåret i terninger, kerne fjernes (frugtkød netto 500g)

80g økologisk rørsukker

75g Maracaibo Criolait 38% Grand Cru chokolade, knapper

evt. 50g finhakkede pistacier

2 tsk. rosenvand (Matas)

1 tsk. stødt kanel

Melon-terninger og sukkeret blandes sammen, skal trække i 10 min, hvorefter det hele stryges gennem en sigte. Frugtmosen blandes med kanel, rosenvand, hakkede pistacier og chokoladestykker. Hæld massen i en metalskål, dæk med plast og sæt den i ca 4 til 4½ timer på is.
Rør ofte og grundig i isen, den må ikke udkrystallisere.

Serveres med friske melonstykker, mynteblade evt. ribsklase

Italienske Granitas de frutta / vino / de spumante

Ca 77 kcal/0 fedt)

Man anvender alle mulige syrlige og saftige frugter til granitas de frutta, som kan moses og stryges gennem en sigte og som giver saft.

Man kan også bruge naturlige frugtsafter, som SKAL være syrlige eller gøres syrlig med frisk citronsaft.

I stedet for frugt kan med stor succes bruges TØRRE HVIDVINE, ROSÉVINE eller alle slags SKUMVINE SECCO/BRÛT til granitas de vino eller granitas de spumante.

Pga. det lave sukkerindhold og 0 fedt er granitas en frisk og lækende is-dessert, velegnet til diabetiker og yderst velegnet til forfriskning mellem forret og hovedret.

Faren for udkrystalliseringen ved frysning er ikke ret stor pga. det lave sukkerindhold.

Til granitas skal man bruge SUKKERVAND, som selv kan fremstilles og også kan bruges til andre desserter, læskedrikke, te eller til gløgg mv.

Sukkervand

1 del sukker, 1 del vand, skal af ½ citron eller appelsin. Skal simre på laveste blus, der røres af og til i, indtil konsistensen er rigtig (perledråbe).

Stilles på køl.

Arbejdsvejledning

1 dl frugt eller bær vaskes og dryppes af, moses og presses gennem sigte til mos. Man kan også vælge friskpressede frugt- eller bærsaft.

Mos eller saft blandes med 4 cl. Sukkervand og 2 cl. Citronsaft.

Frysning

Brug en lav flad metalskål (stor flade), som pensles med kold sukkervand og beklædes med sukker. Derefter hældes mosen eller saften i og formen stilles i fryseren – uden låg ! Nu skal der ofte og grundig røres rundt i granita'en, indtil den er frossen.

Før serveringen

Granitaen stilles i nogle minutter på køkkenbordet, mens man finder flotte portionsglas frem. Skrab granitaen med køkkenske således, at den får en konsistens som "sne". Fyld granita-sne'en i glassene, pynt med frisk frugt/bær og mynteblade. Meget forfriskende er f.eks. lime-granita.

Champagne- eller vin-granita

Mængden af frugtosen/saften erstattes med champagne, skumvin, tør hvidvin eller rosévin. Pynt med vindruer eller eksotiske frugter.

Nyd isdesserten ved alle lejligheder!

God arbejdslyst :o)

Med venlig hilsen

Monika Funder Bonde & Susie Funder

KageButikken