

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	338 kcal
Kohlenhydrate	33,7 g
Eiweiß	19,4 g
Fett	10,4 g

FRUCHTIGES ORANGENSORBET

ZUTATEN für 6 Portionen:

- 15 ml WEIDER Fresh Up Concentrate Blutorange
- 4-5 Orangen
- 2 Blatt Gelatine
- 3 Eiweiße

ZUBEREITUNG:

1. Orangen halbieren, auspressen und den Saft über ein Sieb auffangen. Die ausgepressten Orangenhälften einfrieren.
2. Gelatine 5 min. im kalten Wasser einweichen und leicht ausdrücken. Die gequollene Gelatine erwärmen und auflösen. Orangensaft und WEIDER Fresh Up Concentrate nach und nach zur Gelatine hinzugeben.
3. Die Sorbetmasse in eine Schüssel geben und 1 Std. anfrieren lassen. Mit einem Schneebesen durchrühren, Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die angefrorene Masse heben. Einfrieren und ca. 4 Std. lang alle 30 min. erneut durchrühren, bis ein portionierbares Sorbet entstanden ist.
4. Kurz vor dem Servieren Kugeln in die gefrorenen Orangenhälften geben und anrichten.



Instagram @barbell.i_kitchen