

Frucht-Granita

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Für 4 Gläser von ca. 2 dl

200 g tiefgekühltes, gekochtes Fruchtpüree, (z. B. Pfirsichpüree; siehe Rezept unten)

ca. 20 Eiswürfel, grob zerstoßen («Crushed Ice»; siehe Tipp)

Tiefgekühlte Pfirsichportionen in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerstoßen. «Crushed Ice» begeben, mischen und in Gläser verteilen.

Tipp: Für «Crushed Ice» Eiswürfel zwischen ein sauberes Küchentuch legen, mit dem Wallholz zerkleinern, im Tiefkühler aufbewahren.

Pro Person: 0 g Fett, 0 g Eiweiss,
11 g Kohlenhydrate, 191 kJ (46 kcal)



Gekochtes Fruchtpüree

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 9 dl Püree

100 g Zucker

2 Esslöffel Zitronensaft

1 kg Früchte (z. B. Pfirsiche) in Würfeln

Zucker, Zitronensaft und Pfirsiche in einer weiten Chromstahlpfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich köcheln. Pfirsiche pürieren, durch ein Sieb streichen, abkühlen. In Eiswürfelbehälter abfüllen, tiefkühlen.

Tipp: Das Fruchtpüree lässt sich auch mit Nektarinen oder Aprikosen zubereiten.

Haltbarkeit: Im Tiefkühler zugedeckt ca. 8 Monate.

Pro dl: 0 g Fett, 1 g Eiweiss,
23 g Kohlenhydrate, 399 kJ (96 kcal)



Gewusst warum: Fruchtpürees aus Aprikosen, Nektarinen, Pfirsichen und Ananas müssen gekocht werden, da sie sich beim Tiefkühlen sonst braun verfärben.