

Jordgubbssorbet med balsamvinäger (lågt GI)

En naturligt söt fryst dessert som inte höjer blodsockret, med färska jordgubbar förstärkta av lagrad balsamvinäger och minimal honung.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 405 min

Portioner: 6

GL 5.3 / GI 48

Ingredienser

Reduced to concentrate flavor without added sugar balsamvinäger

Low GI fruit (GI ~40), high in fiber and antioxidants färska jordgubbar, toppade och halverade

For serving färska jordgubbar, grovhackade till garnering

Minimal amount for sweetness; use raw honey for lower GI (~50-55) mörk honung

Instruktioner

Step 1

Häll balsamvinägern i en liten kastrull av rostfritt stål eller icke-reaktivt material. Värm på medelhög värme och låt sjuda försiktigt. Låt vinägern reducera långsamt tills den har tjocknat till ungefär hälften av sin ursprungliga volym, cirka 5 minuter. Reduktionen ska täcka baksidan av en sked. Ta av från värmen och låt svalna helt i rumstemperatur.

Step 2

Medan balsamreduktionen svalnar, förbered jordgubbarna genom att ta bort topparna och skära dem i halvor. Lägg de halverade jordgubbarna i en kraftfull mixer eller matberedare. Mixa på högsta hastighet tills blandningen är helt slät och inga bitar finns kvar, cirka 1-2 minuter.

Step 3

Ställ en finmaskig sil över en stor skål. Häll jordgubbspurén i silen och använd en gummislickepott eller baksidan av en träslev för att pressa blandningen genom, så att all slät juice extraheras medan frön och massa lämnas kvar. Kasta bort det fasta som finns kvar i silen.

Step 4

Tillsätt den avsvalnade balsamreduktionen, mörk honung, filtrerat vatten och färsk citronsaft till den silade jordgubbspurén. Vispa ordentligt tills alla ingredienser är helt inblandade och blandningen är enhetlig i färg och konsistens. Balsamvinägern tillför ett vackert djup och lätt syrlighet för att balansera fruktens naturliga sötma, medan citronsaften förstärker fräschören och hjälper till att bevara färgen.

Step 5

Täck skålen med plastfolie eller överför till en lufttät behållare. Kyl i minst 2-3 timmar eller tills blandningen är ordentligt kyld till 4°C eller lägre. Detta steg är avgörande för rätt frystextur och säkerställer att glassmaskin kan arbeta effektivt.

Step 6

Häll den kylda jordgubbsblandningen i din glassmaskin och kör enligt tillverkarens instruktioner, vanligtvis 20-25 minuter, tills den når en mjukglassliknande konsistens. Sorbeten ska vara slät och krämig men inte ännu fast. Körningen tillför luft för en lättare textur utan att tillsätta socker.

Step 7

Överför den körda sorbeten till en frysvänlig behållare med tättslutande lock. Tryck ett stycke bakplåtspapper direkt mot ytan för att förhindra att iskristaller bildas. Frys i minst 3-4 timmar tills den är tillräckligt fast för att kunna skopas men fortfarande krämig i texturen.

Step 8

När du är redo att servera, låt sorbeten stå i rumstemperatur i 3-5 minuter för att mjukna något för lättare skopning. Portionera i kylda serveringsskålar med en vanlig glasskopa (cirka 80ml eller 1/3 kopp per portion). Garnera med de grovhackade färska jordgubbarna. Servera omedelbart för bästa textur och njut inom 2 dagar för optimal smak och glykemiska fördelar.