

Düşük glisemik indeksli çilekli balsamik sorbe

Kan şekerini yükseltmeyen, taze çileklerle yapılan doğal tatlı bir dondurulmuş tatlı. Yaşlandırılmış balsamik sirke ve az miktarda bal ile zenginleştirilmiş.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 405 min

Porsiyon: 6

GL 5.3 / GI 48

Malzemeler

Reduced to concentrate flavor without added sugar balsamik sirke

Low GI fruit (GI ~40), high in fiber and antioxidants taze çilek, sapları alınmış ve ikiye bölünmüş

For serving taze çilek, süsleme için iri doğranmış

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

Talimatlar

Step 1

Balsamik sirkeyi küçük bir paslanmaz çelik veya reaktif olmayan tencereye dökün. Orta-düşük ateşe alın ve hafif kaynamaya getirin. Sirkenin orijinal hacminin yaklaşık yarısına kadar koyulaşana kadar, yaklaşık 5 dakika yavaşça indirgenmeye bırakın. İndirgeme bir kaşığının arkasını kaplamalı. Ateşten alın ve oda sıcaklığında tamamen soğumaya bırakın.

Step 2

Balsamik indirgeme soğurken, çileklerin saplarını alarak ve ikiye bölerek hazırlayın. İkiye bölünmüş çilekleri güçlü bir blender veya mutfak robotuna ekleyin. Karışım tamamen pürüzsüz olana ve hiç parça kalmayınca kadar, yaklaşık 1-2 dakika yüksek hızda karıştırın.

Step 3

İnce gözenekli bir süzgeci büyük bir karıştırma kabının üzerine yerleştirin. Çilek püresini süzgece dökün ve bir silikon spatula veya tahta kaşığıın arkasını kullanarak karışımı bastırarak geçirin, tüm pürüzsüz suyu çıkarırken tohumları ve posayı geride bırakın. Süzgeçte kalan katıları atın.

Step 4

Soğumuş balsamik indirgemesini, koyu balı, süzülmüş suyu ve taze limon suyunu süzülmüş çilek püresine ekleyin. Tüm malzemeler tamamen birleşene ve karışım renk ve kıvam olarak homojen olana kadar iyice çırpın. Balsamik, meyvenin doğal tatlılığını dengelemek için güzel bir derinlik ve hafif bir ekşilik katacak, limon suyu ise parlaklığı artıracak ve rengin korunmasına yardımcı olacak.

Step 5

Kabı streç filmle kapatın veya hava geçirmez bir kaba aktarın. Karışım 4°C (40°F) veya altına iyice soğuyana kadar en az 2-3 saat buzdolabında bekletin. Bu adım uygun dondurma dokusu için çok önemlidir ve dondurma makinesinin verimli çalışmasını sağlar.

Step 6

Soğutulmuş çilek karışımını dondurma makinenize dökün ve üreticinin talimatlarına göre, genellikle 20-25 dakika, yumuşak dondurma kıvamına gelene kadar çırpın. Sorbe pürüzsüz ve kremi olmalı ama henüz sert olmamalı. Çırpma işlemi şeker eklemekten daha hafif bir doku için hava katıyor.

Step 7

Çırpılmış sorbeyi sıkı kapağı olan dondurucuya uygun bir kaba aktarın. Buz kristallerinin oluşmasını önlemek için bir parça pişirme kağıdını doğrudan yüzeye bastırın. Kepçeyle alınabilecek kadar sert ama yine de kremi dokuda olana kadar en az 3-4 saat dondurun.

Step 8

Servis yapmaya hazır olduğunuzda, daha kolay kepĐelenebilmesi iÇin sorbenin oda sıcaklığında 3-5 dakika yumuşamasını bekleyin. Standart bir dondurma kepĐesi kullanarak (porsiyon başına yaklaşık 80ml veya 1/3 fincan) soğutulmuş servis kaselerine paylaştırın. İri doğranmış taze Đileklerle süsleyin. En iyi doku iÇin hemen servis yapın ve optimal lezzet ve glisemik faydalar iÇin 2 gün iğinde tüketin.