



Champagne με ρόδι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Με ένα μαχαίρι κόβουμε τα ρόδια στη μέση και βγάζουμε τα σπόρια τους με μία σπάτουλα. Έχουμε ένα μπολ από κάτω και μαζεύουμε όλα τα σπόρια που θα βγουν.
- Χτυπάμε τα σπόρια μας στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια για 5-10 δευτερόλεπτα. Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να προσθέσουμε και λίγη ζάχαρη αν θέλουμε τον χυμό μας πιο γλυκό. Ρίχνουμε τον χυμό σε ένα μπολ αφού πρώτα τον περάσουμε από ένα σουρωτήρι.
- Σε ένα ποτήρι σαμπάνιας, βάζουμε περίπου 5 εκ. χυμό και το γεμίζουμε μέχρι τα $\frac{3}{4}$ με σαμπάνια!

Tip

Αντί για σαμπάνια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αφρώδη οίνο! Και αντί για ρόδι, φράουλες ή ροδάκινα!

Συστατικά

- 3-4 ρόδια
- 2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κρασί λευκό, αφρώδες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

99 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.4 Υδατ/κες (γρ.)
5%	0%	0%	4%
9.3 Σάκχαρα (γρ.)	0.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
10%	2%	8%	0%