



Popsicles καρπούζι με ακτινίδιο

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

7 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αφαιρούμε τη φλούδα (το πράσινο και το λευκό κομμάτι) από το καρπούζι.
- **Κόβουμε** το καρπούζι σε κομμάτια και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Χτυπάμε το καρπούζι στο μπλέντερ μέχρι να γίνει χυμός.
- Βάζουμε ένα σουρωτήρι πάνω από ένα **μπολ** και σουρώνουμε τον χυμό να φύγουν τυχόν κουκούτσια που έχουν μείνει στο εσωτερικό του.
- Μοιράζουμε τον χυμό στις ειδικές στρογγυλές θήκες για popsicles αφήνοντας ένα δάχτυλο κενό στο τελείωμα τους.
- Μεταφέρουμε τις θήκες στην κατάψυξη και αφήνουμε για τουλάχιστον 2 ώρες να σφίξουν ελαφρά και να δημιουργηθεί μία μικρή κρούστα πάγου στην επιφάνεια του χυμού.
- Καθαρίζουμε το ακτινίδιο και το κόβουμε σε 6-8 στρογγυλές φέτες πάχους 0,5 εκ.
- Κόβουμε με ειδικό κουπάτ ώστε να είναι ίδια η διάμετρος του ακτινιδίου με τη θήκη και βάζουμε μία φέτα ακτινίδιο πάνω από τον χυμό που έχει ήδη παγώσει.
- Βάζουμε το ειδικό ξυλάκι και παγώνουμε για τουλάχιστον 5 ώρες.

Συστατικά

- 1 κιλό καρπούζι
- 1 ακτινίδιο, μεγάλο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

48 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.8 Υδατ/κες (γρ.)
2%	0%	0%	4%
9.8 Σάκχαρα (γρ.)	0.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
11%	1%	0%	0%