



# Σορμπέ καρπούζι

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2-3 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Φτιάχνουμε ένα σιρόπι βάζοντας σε ένα [κατσαρολάκι](#) το νερό, τη ζάχαρη και το λεμόνι.
- Περιμένουμε να πάρει βράση και ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη.
- Το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- [Κόβουμε](#) το καρπούζι σε μικρά κομμάτια.
- Χτυπάμε σε ένα μπλέντερ το σιρόπι και το καρπούζι μέχρι να έχουμε ένα λείο και κρεμώδες μείγμα.
- Το μεταφέρουμε σε ένα σκεύος και βάζουμε στην κατάψυξη για 2-3 ώρες.
- Για να σερβίρουμε χρειάζεται να μείνει το σορμπέ για 5 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Σερβίρουμε με καρπούζι κομμένο σε κυβάκια.

## Συστατικά

- 120 γρ. νερό
- 120 γρ. ζάχαρη
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 700 γρ. καρπούζι, ψίχα, καθαρισμένο χωρίς κουκούτσια

Για τη διακόσμηση

- κομματάκια καρπούζι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

119 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	1%	1%	11%
28.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
31%	1%	2%	0%