

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Sorbet pur fruit et light

Je suis sûre que vous aimez les sorbets....et quand ils sont **PUR FRUITS ET light**, ne vous en privez pas !!!
A faire tout au long de l'année puisque vous allez utiliser des **fruits frais** que vous aurez congelés au préalable...

Vous faites un régime ou WW ? ce dessert est tout à fait adapté pour vous, mesdames et messieurs ! (sans sucre ou avec du "faux-sucre")



Pour 4 personnes

- 500 g de fruits congelés en petits bouts ou en rondelles (à plat, si possible)
pour cette recette : mangue, kiwi, banane, ananas
- 1 blanc d'oeuf
- Sucre (facultatif)

Dans le bol du TM

Mettre vos fruits congelés + le blanc d'oeuf (Si vous ajoutez du sucre : 15 g devrait suffire)

Mixer VIT 3 et progressivement jusqu'à 7, à l'aide de la spatule, pour ne plus avoir de gros morceaux.



Lorsque votre préparation est bien homogène et qu'il n'y a plus de morceaux,
METTRE le fouet



Mixer 1 min VIT 4 > votre sorbet a doublé de volume.

Vous obtenez alors **un sorbet pur fruits** : c'est naturel et excellent !!! Y-a-t-il autant de fruits dans un sorbet industriel ???? Je vous le demande ???

En plus, c'est tellement rapide de faire des sorbets maison avec le thermomix et puisque c'est rapide, vous pourrez le réaliser devant les yeux de vos invités...et servir aussitôt !!!

Ils seront bluffés comme l'a été ma copine, avec mon sorbet aux fraises, vous verrez !!! Parole de Tokinette !!! ;)

