



Sorbetto naturale al gusto di uva nera, prugne, fragole

INGREDIENTI

- 400 gr avanzi dell'**estrattore** di:
 - uva nera
 - prugne
 - fragole

* Utilizzando uno stampino sottile e lungo, poni in freezer le fibre per 6 ore. Cerca uno stampino che ti permetta di creare dei "ghiaccioli" di fibre che entrino nell'estrattore.

PROCEDIMENTO

- 1) Prepara i ghiaccioli utilizzando le fibre di scarto di uva nera, prugne e fragole*.
- 2) Inserisci i ghiaccioli di fibre direttamente nell'**estrattore di succo**.
- 3) Raccogli il sorbetto che uscirà dalla parte del canale degli scarti.
- 4) Il sorbetto è subito pronto per il consumo. In base ai gusti personali è possibile dolcificare con sciroppo d'agave o **stevia**.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Un buon sorbetto alla frutta è quello che ci vuole per **affrontare i caldi giorni d'estate**. In particolare un sorbetto a **base di fibre** che provengono dagli scarti dell'estrattore, oltre ad essere un buon metodo per riutilizzare gli avanzi, ha **proprietà regolatrici** che sono essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Visto il basso contenuto di zuccheri, il **basso indice glicemico**, le poche calorie, rendono il sorbetto adatto anche a chi sta seguendo diete particolari.

Un dessert sfizioso dal **ridotto apporto calorico** che contiene buoni quantitativi di **vitamine, sali minerali** per un concentrato di proprietà benefiche, soprattutto se utilizziamo frutta fresca e di stagione.

Ottima proposta anche **per i bambini** che ne apprezzeranno il colore e il sapore; approfittiamo per fargli mangiare più frutta e verdura sotto una veste insolita ma golosa.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri <https://youtu.be/RWIBy2TOMo4>



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.