



## Rokkedysse "frys selv"



### Ingredienser (ca. 8 is):

300g Rokkedysse hindbær (eller brombær)

2-3 dl koncentreret Rokkedysse jordbærsaft

2 dl vand

### Fremgangsmåde:

Kom bær 2 dl. saft og vand i en blender til det er helt glat. Smag til med saft og sigt derefter massen gennem en sigte så kernerne sigtes fra. Hæld derefter i små isbægre med pind og frys nogle timer til de er helt faste.