

GELATS I GRANISSATS PER A L'ESTIU



Aprofita les fruites de l'estiu per crear gelats i granissats deliciosos i minimitzar el malbaratament.

Fes servir les peces madures o "lletges" per fer salses, purés o postres refrescants.

Congela-les a trossos per a un ús futur i col·labora en la lluita contra el malbaratament alimentari.

Granissat de meló cantalup



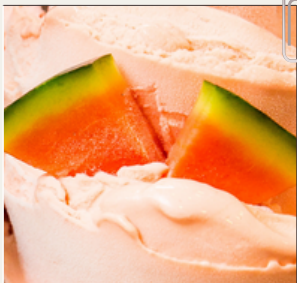
INGREDIENTS

1 meló cantalup

PREPARACIÓ

Talleu la meitat del meló cantalup a trossos i congeleu-ho una nit. L'endemà afegiu l'altra meitat i tritureu-ho. Perquè sigui més dolç i cremós, es pot afegir un plàtan madur (que tingueu congelat a trossos).

Gelat de síndria i iogurt



INGREDIENTS

- Mig quilo de síndria
- 1 iogurt o formatge fresc batut.

PREPARACIÓ

- Talleu la síndria a trossos, traieu els pinyols, i congeleu-la durant almenys 3-4 hores.
- Tritureu la meitat de la síndria fins que tingui una textura homogènia. Tireu-la pels costats (decantar cap als costats del recipient) i afegiu-hi el iogurt. Afegiu-hi la resta de la síndria i barregeu-la fins que tingui una textura llisa i cremosa.
- Es pot menjar al moment o congeleu-ho durant 2-3 hores per a una textura més ferma. En aquest cas, deixeu-ho fora durant 30 minuts abans de menjar perquè sigui més cremós.

Gelat de pera, avellanes i iogurt



INGREDIENTS

- 4-5 peres madures
- 1-2 iogurts naturals o formatge fresc batut
- Un tros de pell de llimona
- Un tros de beina de vainilla o unes gotes d'essència (optatiu).
- 40 g d'avellanes torrades i picades

PREPARACIÓ

- Peleu i traieu els cors a les peres, talleu-la a trossos petits i poseu-los en una cassola. Afegiu la pell de llimona, dues cullerades soperes d'aigua i la vainilla (optatiu).
- Tapeu i coeu-les suaument fins que estiguin toves i no quedi líquid. Una vegada cuites, retireu la pell de llimona i la beina de vainilla, i tritureu-ho. Deixeu-ho refredar.
- Barregeu-ho amb el iogurt i col·loqueu-ho al congelador durant hora.
- Afegiu les avellanes i tritureu-ho bé. Torneu-ho a posar al congelador.
- Repetiu el procediment tres vegades per trencar els cristalls de gel i que quedi cremós.

Gelat de préssec



INGREDIENTS

- 3-4 préssecs madurs congelats a trossos
- 1 iogurt natural o formatge fresc batut
- 3 cullerades de suc de llimona

PREPARACIÓ

- Tritureu els préssecs congelats amb el iogurt i el suc de llimona fins que quedi cremós.
- Serviu-lo immediatament o transferiu-lo a un envàs hermètic i guardeu-lo al congelador.

Gelat de plàtan, ametlla i iogurt



INGREDIENTS

- 4 plàtans madurs
- 1-2 iogurts naturals o formatge fresc batut
- 40 g d'ametlla torrada picada
- Canyella en pols (optatiu)

PREPARACIÓ

- Podeu utilitzar plàtans madurs que tingueu congelats a trossos. Si no en teniu, talleu els plàtans i col·loqueu-los en un recipient tancat i congeleu-los durant 2 hores.
- Barregeu els plàtans congelats, el iogurt i l'ametlla.
- Tritureu-ho fins que sigui cremós.
- Servi-ho immediatament o poseu-ho a un recipient tancat i guardeu-ho al congelador.