



reteta-video.ro

Inghetata Rapida de Casa cu Fructe si Iaurt

Daca e vara, atunci e inghetata! Si nu una oricare, ci o **inghetata rapida cu fructe si iaurt**. In maxim 10 minute este gata, iar ingredientele de baza, trei la numar, pe langa fructele preferate, se gasesc cu siguranta in orice bucatarie. Fara prea mare efort, adica aproape deloc, caci doar puneti ingredientele intr-un robot, va puteti bucura de o **inghetata de casa sanatoasa si dietetica!** Desi nu avem nevoie de o **masina de inghetata**, nu trebuie sa amestecam in ea si nu contine oua, nu o sa fie cu ace de gheata, asa cum ati crede. Este cremoasa si aromata! As putea spune ca este mai degraba un **iaurt cu fructe inghetat**, mai putin cremos decat inghetata, care contine mai multa grasime si mai mult aer, si se apropie mai degraba de un sorbet de fructe, dar nu are alcool si are iaurt. Deci... Oricum, garantat este racoros si delicios! Eu am folosit pentru ingheata mea afine, zmeura si pepene galben, pe care le-am combinat in forme (si asa am avut trei arome intr-o singura inghetata!), dar chiar ca puteti sa o pregatiti cu orice fructe va plac: capsuni, mango, ananas, nectarine, piersici, mure, banane, kiwi, practic cu orice. Nu va recomand insa sa folositi fructele proapete, caci contin multa apa, asa ca inainte lasati-le minim 2 ore in congelator. **Inghetata cu fructe** isi va pastra astfel textura groasa. Zeama de lamaie are rolul de a pastra aroma si culoarea fructelor, iar mierea nu este doar pentru dulceata, ci impiedica formarea cristalelor de gheata, pastrand inghetata moale si cremoasa. Fara aditivi, fara arome artificiale, fara zahar si fara bataie de cap, aveti rapid o inghetata fara multe calorii! Puteti sa folositi chiar si un iaurt fara lactoza, pentru cei care au intoleranta, dar as zice sa luati unul simplu, fara adaosuri. Asa, si sa nu uit! Va spuneam sa folositi fructe congelate, caci inghetata isi va pastra textura si va fi gata mult mai repede. Cum le congelati? Super simplu! Dupa ce le spalati, cele mici si fragile nu sub jet de apa, ci puse intr-o sita pe care o scufundam de 2-3 ori in apa rece, le scurgem (pe servetele absorbante), le asezam una cate una, intr-un singur strat pe o hartie de copt si le punem in congelator. Se vor desprinde usor, iar in final nu se vor strange in bulgari si isi vor pastra forma. Cand le decongelam, o facem tot asezandu-le una langa alta, nu gramada! Bucurati-va apoi de o **inghetata cu fructe si iaurt** (printre altele), potrivita atat pentru copii, cat si pentru cei mari, caci pana termin eu de povestit aici, deja era gata!!!!

INGREDIENTE INGHETATA DE FRUCTE SI IAURT

150 g de pepene galben, taiat in bucatele si congelat
150 g de zmeura, congelata
150 g de afine, congelate
90 g de iaurt gras, cu 10% grasime
3 lingurite cu miere (sau sirop de agave)
3 lingurite cu zeama de lamaie

MOD DE PREPARARE INGHETATA DE FRUCTE SI IAURT

PASUL 1

Punem bucatile de pepene galben, congelate, in vasul robotului sau intr-un blender si mixam rapid pana cand avem un piure si fructele sunt bine zdrobite. Adaugam 30 g de iaurt gras, o lingurita cu zeama de lamaie si o lingurita cu miere si mixam cam 2 minute, pana cand avem o textura cremoasa si fina.

PASUL 2

Mixam zmeura pana cand avem un piure de fructe fin. Din cand in cand adunam fructele de pe marginea vasului si continuam sa le pasam. Peste crema de fructe cremoasa punem o lingurita cu zeama de lamaie, o lingurita cu miere si 30 g de iaurt si mai mixam 2 minute.

PASUL 3

Mixam afinele, adaugam 30 g de iaurt, o lingurita cu zeama de lamaie si o lingurita cu miere si mai mixam 2 minute.

PASUL 4

Punem inghetata de fructe in forme, sau intr-un vas mare cu capac care poate fi pus si in congelator. Eu le-am combinat – 2 linguri cu inghetata de afine, apoi am pus doua linguri cu inghetata de pepene galben si doua linguri cu inghetata de zmeura. Umplem formele pana sus, pentru ca mai apoi sa putem scoate mai usor inghetata cu fructe si iaurt.

PASUL 5

Scuturam bine formele, pentru a scoate eventualele goluri de aer si o punem in congelator pentru minim 6 ore, unde o putem pastra pana la o luna.

PASUL 6

Inainte sa serviti, scoateti inghetata din congelator si lasati-o cateva minute la temperatura camerei.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Inghetata Rapida de Fructe si Iaurt.

POFTA BUNA!