

# Inghetata din fructe



Aceasta inghetata din fructe este extrem de rapida si extrem de gustoasa si nu aveti nevoie decat de-un singur ingredient! Eu am refacut-o de curand in doua variante, cu banane (cea mai buna!!!) si cu nectarine, dar puteti folosi si alte fructe. Folositi doar fructe proaspete, dulci si bine coapte: pere, banane, mango, nectarine etc.

Rezultatul este un inlocuitor delicios de **inghetata**, din fructe crude, si este preparatul ideal pentru musafirii neasteptati ☐ Este indicata si celor care sufera de intoleranta la lactoza (am reusit intr-un sfarsit sa implinesc rugamintea multor mamici care mi-au cerut pe e-mail retete pentru copilasii lor, ce nu pot tolera laptele) dar si celor care tin la silueta, neavand in compozitie zahar.

Si, nu in ultimul rand, celor ce postesc.

Este, fara nici o exagerare, mult mai buna si mai cremoasa decat o **inghetata clasica** pe baza de oua sau lapte ori frisca!!! ...si, foarte important, nu va stresati din cauza consistentei ei, deoarece este cunoscuta sub numele de „soft ice cream”, adica o inghetata moale, ce se serveste imediat!

Va pun aici poze noi, cu inghetata recent refacuta:

*Laura Sava*



De data asta numai din banane si nectarine:

*Laura Sava*



*Laura Sava*



## **Ingrediente:**

- banane, bine coapte
- mango
- nectarine
- pere

Sfat: Acelasi lucru il puteti face si cu alte fructe dulci, cum ar fi piersici, ananas, dude etc.

Rezultatul nu este prea fericit cu fructe apoase, cum ar fi citricele, strugurii, capsunile etc.

P.S. Daca nu aveti un robot de bucatarie, puteti pasa fructele cu furculita.

## **Mod de preparare:**

Daca o sa vedeti cat de usor se prepara, o sa va apucati imediat de treaba, desi *treaba* e impropriu zis, fiindca nu trebuie decat sa cumparati fructele de care aveti nevoie, sau daca sunteti norocosi si aveti o gradina, sa le culegeti direct din pom, asa cum am facut eu (bananele si mango-ul au fost, desigur, cumparate ☐ )

Spalati bine fructele:

*Laura Sava*



Curatati-le de coaja (nectarinele, daca sunt frumoase, se pot lasa cu coaja) si taiati-le felii. Puneti-le in pungi de plastic sau in cutii speciale si congelati-le:



Cand doriti sa preparati inghetata, dezghetati-le partial apoi puneti-le in mixer si faceti un piure.

Initial le-am varat in blender dar nu mi-a prea placut consistenta (se poate ca blenderul meu sa fie prea mare), asa ca le-am zdrobit cu mixerul vertical, care iata cat de frumos a transformat bucatile inghetate de banana in aceasta ademenitoare crema:



Si pe cele de mango:



Pe platou, într-o ipostază pe care o doream mai apetisantă decât apare-n poză...dar până când m-am învârtit încoace și înapoi, cu toate sortimentele de înghețată după mine, m-a surprins din nou soarele cel nemilos ☐



*Laura Sava*

Rezultatul, insa, a fost unul extrem de delicios!!!!!!!

Detalii :))

Inghetata „falsa” de banane:



Nectarine:



Mango:



Pere:

