

Frozen yogurt alle pesche e mirtilli essiccati



di Rodi Roșcata - 30/05/2017 16:13 | aggiornato 20/06/2017 12:11

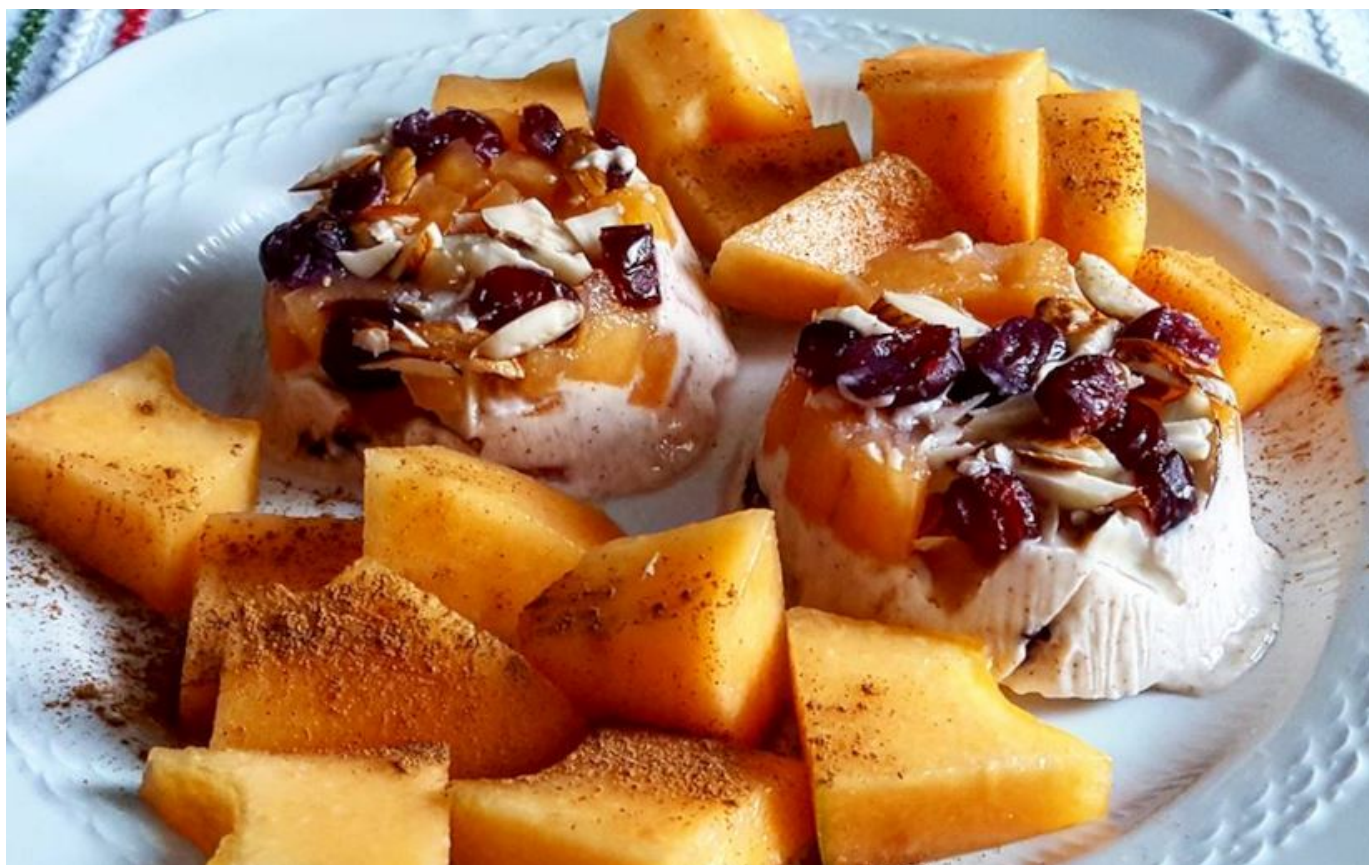
Nella stagione calda siamo tutti alla ricerca di piatti estivi, freschi, veloci da realizzare. Il frozen yogurt alle pesche e mirtilli essiccati è proprio uno di questi piatti: sano, rinfrescante, facile da preparare, ma soprattutto molto buono.



Nei giorni caldi d'estate abbiamo poca fame e preferiamo mangiare tanta frutta e verdura, insalate e cibi che non necessitano di essere cucinati. **Il frozen yogurt** è un dolcetto che ci permette di assumere proteine e vitamine senza dover accendere i fornelli. Per prepararlo ci vogliono davvero pochissimi ingredienti: basta fare scorta di **yogurt greco** zero grassi, frutta e tanta fantasia per creare vari accoppiate.



Siamo appena all'inizio dell'estate quindi ancora non sono riuscita a provare tantissimi abbinamenti per preparare il frozen yogurt, però ho già tante possibili accoppiate nella mente. Per ora ho assaggiato quello con **pesche, melone**, mandorle e mirtilli essiccati. Certo, potete usare i mirtilli freschi, io ho usato questi essiccati perché più dolci, quindi non ho dovuto aggiungere altro dolcificante (eccezione 1 cucchiaino di miele).



Il bello di questo dolcetto è che può essere preparato davvero con qualsiasi tipo di frutta fresca, secca, ma anche con le marmellate. Basta cambiare il tipo di frutta, aggiungere un aroma diverso e avrete un frozen yogurt diverso ogni giorno. Potete anche usare gli stampini per il gelato oppure quelli a forma di animaletti, fiori, farfalle (se lo preparate per vostri bimbi).

Vi ho convinti? Vediamo i passi semplici per preparare questo delizioso dessert.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

Crudo

Categoria

Granite e ghiaccioli

Preparazione

5 minuti

Cottura

60 minuti

Tempo totale

65 minuti

Dosi

Per 2 persone

Ingredienti

Yogurt greco

170 grammi

Pesca

2

Miele

2 cucchiaini

Mirtilli essiccati

10 grammi

Cacao
mezzo cucchiaino

Cannella
a piacere

Cocco grattugiato
10 grammi

Preparazione

1. Taglio la pesca a cubetti e la spolvero con cannella.
2. Divido lo yogurt in due ciotole. In una ciotola mescolo bene lo yogurt con il miele, la cannella e pezzetti di pesca. Nell'altra ciotola aggiungo anche mezzo cucchiaino di cacao al composto e amalgamo bene.
3. Per congelare lo yogurt uso gli stampini di silicone: sul fondo dello stampino dispongo una manciata di mirtilli essiccati, qualche pezzetto di pesca e verso sopra lo yogurt.
4. Metto gli stampini nel congelatore per almeno un'ora.
5. Prima di servire il frozen yogurt, lo cospargo con cocco grattugiato (opzionale).

Idee per variare il frozen yogurt:

Per dare al vostro frozen yogurt un gusto ancora più intenso, potete aggiungere frutta frullata o marmellata nello yogurt. Servite il vostro dolce guarnito con un cubetto di cioccolato fondente sciolto, con sciroppo di acero o miele, aggiungete noci, pistacchio o arachidi.

Fatemi sapere le accoppiate che usate voi per preparare il frozen yogurt.

Seguici su Facebook:

Dimagrire - diario di una cicciona

GiuRodimangiarsano

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

