

# Ghiaccioli alle pesche: la ricetta light con crema di mandorle



di Rodi Roșcata - 24/06/2019 08:25 | aggiornato 24/06/2019 08:28

Questi ghiaccioli alle pesche fatti in casa sono una rinfrescante delizia estiva, facile da realizzare. Crea i tuoi snack, dai sapori unici, con frutta fresca di stagione.



Rodi Roșcata

Non c'è nulla di meglio in un giorno caldissimo d'estate di un ghiacciolo: rinfrescante, leggero e con sapore di frutta. I **ghiaccioli alle pesche** che ti propongo oggi sono perfetti a qualsiasi ora della giornata: vengono preparati con frutta fresca, **yogurt greco** e crema di mandorle. Un pizzico di **zucchero di cocco** dà ai ghiaccioli un colore dorato e un sapore caramellato.



Come vedrai, nella ricetta di questi ghiaccioli alle pesche c'è la **crema di mandorle**, che oltre a dare un tocco di gusto, rende la consistenza del ghiacciolo cremosa. Puoi sostituire la crema di mandorle con qualsiasi altro tipo di crema o burro di frutta secca (assicurati che sia una crema fatta con 100% frutta secca, senza aggiunta di olio o zucchero).





I ghiaccioli alla frutta sono un ottimo modo per consumare la **frutta troppo matura**. Preparali con **frutta di stagione** e se molto dolce non aggiungere alcun dolcificante. Puoi anche frullare semplicemente la frutta cruda insieme allo yogurt e aggiungere un pizzico di vaniglia o di cannella: il risultato goloso sarà assicurato.

Un ghiacciolo ha circa 122 kcal, di cui: 14,6 g carboidrati, 4 g grassi e 7,6 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

## Informazioni

**Difficoltà**  
Facile

**Metodo di cottura**  
In tegame

**Preparazione**

10 minuti

**Tempo totale**

130 minuti

**Cottura**

120 minuti

**Dosi**

3 ghiaccioli

## Ingredienti

**Pesche**

3

**Burro o crema di mandorle**

20 grammi

**Essenza di vaniglia**

A piacere

**Yogurt greco 0 grassi**

150 grammi

**Zucchero di cocco o integrale di canna**

1 cucchiaino

**Mandorle**

3 - 4

## Preparazione

1. Lava e sbuccia le pesche. Taglia a tocchetti, aggiungi mezzo bicchiere d'acqua, lo zucchero di cocco e fai cuocere per circa 10 minuti dopodiché frulla e lascia raffreddare.
2. Unisci metta quantità della composta di pesche con lo yogurt greco, la crema di mandorle, l'essenza di vaniglia e amalgama con la frusta fino a che il composto diventa omogeneo.
3. Negli stampi per ghiaccioli versa un cucchiaino di composta di pesche e e poi un cucchiaino di crema di yogurt alle pesche. Alterna così fino a che finisci tutti e due i composti.
4. Infilare dei bastoncini di legno o di plastica in mezzo ai ghiaccioli e metti nel congelatore fino a che diventano solidi.
5. Per facilitare l'estrazione del ghiacciolo, immergi lo stampo per 10 - 20 secondi in un vaso con acqua bollente. Prima di servire, decora i ghiaccioli con delle mandorle tritate e con poca crema di mandorle.

## Lo zucchero di cocco: il dolcificante naturale dei fiori di cocco

Conosci la farina, il latte e il burro di cocco ma hai mai usato lo **zucchero di cocco**? Questo dolcificante naturale viene estratto dalla linfa dei boccioli dei fiori di cocco e **non è un prodotto raffinato**. Ha un indice glicemico considerato basso e circa 16 kcal per un cucchiaino di zucchero. Lo zucchero di cocco ha un sapore caramellato, il colore marrone e contiene discrete quantità di **potassio**, ferro, calcio e zinco.

Anche se è una versione più salutare, rispetto al comune zucchero raffinato, lo zucchero di cocco dovrebbe essere **utilizzato con moderazione** specialmente dalle persone che soffrono di diabete, problemi digestive, malattie epatiche o renali.

**Vota la ricetta**

