



## Înghețată de casă cu banane și vișine

Steps: 2

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

450 g banane congelate      200 g vișine congelate  
60 g zahăr pudră

### Pentru decor

2 buc. căpșuni      100 g ciocolată de menaj  
50 ml ulei      50 g fulgi de cocos  
mentă verde

### Instructions

A venit vara, iar tu vrei să te răcorești și, în același timp, să îți răsfeți papilele gustative? O **înghețată de casă cu banane, ușoară** și cu puține **calorii** poate fi o opțiune excelentă.

Rețeta cu **banane congelate** propusă de **Lady Chef Cornelia Ghișoi** este o variantă mai sănătoasă, încărcată de vitamine, pentru a scăpa de dogoarea verii. Iată câteva sfaturi pentru a pregăti o **înghețată de casă cu banane** delicioasă:

- Pentru a te bucura de o înghețată cremoasă, alege să congelezi banane foarte coapte;
- Acordă atenție procesului de congelare - taie bananele rotunde și întinde-le, dacă ai cum, pe o hârtie de copt la congelator, pentru a se congela într-un singur strat. Astfel, banana se va blendui mai ușor, iar rotundele nu se vor lipi unele de altele. De asemenea, congelează vișine fără sâmburi;
- Pornește blenderul la o viteză mai mică, pentru a sfărâma ușor bucățile de gheață. Crește treptat viteza. Astfel, vei obține o consistență cremoasă;
- Dacă vrei o înghețată mai dulce, adaugă câteva curmale fără sâmburi sau o lingură de miere sau sirop de arțar;
- Poți adăuga alte fructe pentru a completa gustul înghețatei. Folosește afine, pentru un gust interesant alături de vișine, cireșe amare, pentru un aspect monocromatic sau zmeură, pentru o tentă acrișoară;
- Poți servi înghețata imediat după preparare sau poți să o pui într-o caserolă și să o lași la congelator cel puțin două ore.

1. Se mixează într-un blender zahărul pudră cu bananele congelate și vișinele până la consistența dorită. Se transferă conținutul în forme și se dă la congelator.
2. Se pregătește decorul. Ciocolata se pune într-un bol și se topește la bain-marie. Căpșunile se scufundă pe jumătate în ciocolata topită și se așază pe o farfurie pe care s-a așezat o folie presărată fulgi de cocos. Fulgii de cocos vor împiedica căpșunile în ciocolată să se lipească de folie. Se dă la frigider să se întărească. Pentru servire, se așază toate elementele pe o farfurie.

***Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!***

**Autor:** Lady Chef Cornelia Ghișoi

**Mai multe rețete de la acest autor.**

**Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.**

---

Înghetată de casă cu banane și vișine

Stand 02.07.2024