



Înghețată de casă cu mango și banane

Steps: 2

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

200 g	banane congelate	200 g	mango cuburi congelat
70 g	sirop de agave	50 g	smântână de cocos

Pentru decor

fructe proaspete	crumble/biscuiți măcinați
sos de zmeură	mentă verde
macarons	

Instructions

Cauți o escapadă de la soarele torid al verii? O **înghețată de mango și banane congelate, ușoară** și cu puține calorii, poate fi antidotul pentru caniculă. Acest desert pe bază de **mango congelat** și banane te face să visezi la tropice prin combinația de familiar și exotic. Iată câteva sfaturi pentru a pregăti o **înghețată de mango** savuroasă:

- Secretul este în congelare - pentru o textură cremoasă, congelează bine bucățile de banană și mango. Lasă la congelator cel puțin 4-6 ore, ideal peste noapte. Congelează-le pe o hârtie de copt, pentru a preveni lipirea lor;
- Dacă îți este dificil să le blenduești, adaugă 1-2 linguri de băutură de cocos sau migdale;
- Poți înlocui siropul de agave cu miere sau sirop de arțar. Gustă pentru a vedea dacă mai trebuie dulce;
- Pentru o textură mai cremoasă, adaugă în plus o lingură de unt de migdale sau fistic;
- Decorează cu felii de mango, fructe de pădure și kiwi, pentru un aspect tropical;
- Dacă vrei să folosești crumble, amestecă untul rece, zahărul și făina și dă la cuptor (la 170 de grade Celsius) 10-12 minute sau până devine aurie. Pentru un aspect luxuriant, presară pe crumble sos de caramel sau ciocolată topită în bain-marie;
- Pentru ocaziile speciale, decorează cu sos de zmeură sau fructul pasiunii și 2-3 macarons.

1. Se pun în blender bananele congelate, cuburile de mango, siropul de agave și smântâna de cocos și se mixează până la consistența dorită. Se transferă conținutul în forme și se dă la congelator.
2. Se decorează cu fructe proaspete, crumble (din unt, făină și zahăr) sau biscuiți măcinați, sos de zmeură, macarons și mentă verde.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promotiile 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.

Înghețată de casă cu mango și banane

Stand 02.07.2024