



Frozen yogurt alla frutta

Portata: Dolci

Tempo di preparazione: Da 0 a 30 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 250 yogurt greco
- 250 fragole, mirtilli, banane
- 50 miele di acacia (o sciroppo d'acero)
- qualche goccia di succo di limone

Preparazione:

Riducete a pezzi la frutta e congelatela. Prelevate la frutta dal freezer e frullatela fino a farla diventare una crema.

Aggiungete lo yogurt, il miele, il limone e amalgamate bene il tutto. Mettete il gelato in un contenitore e copritelo con un foglio di carta da forno.

Tirate fuori il gelato dal freezer almeno 10 minuti prima di servirlo. Decorate a piacere con panna e frutta fresca.

Rispetto al gelato, il frozen yogurt contiene meno grassi ed è un po' più aspro.

Ricetta di Anna Esposto

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento è di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento è il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**