

Nana icecream

Lo adoro, non c'è che dire...finalmente si possono usare le parole gelato, gusto e light nella stessa frase. Non fartelo scappare per una merenda sana da proporre ai tuoi bambini o come piccola golosità di fine pasto nella calda estate e soprattutto, come sempre anche questa ricetta combatte lo spreco alimentare perché adatta al riciclo delle banane troppo mature!

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO
3h

INGREDIENTI

PER 1 GELATO

1 banana matura congelata a rondelle
1 cucchiaino abbondante di cacao amaro
1 cucchiaino di zucchero a velo o altro
dolcificante a scelta
1 cucchiaino di granella di nocciole tostate

IDEE ALTERNATIVE

In sostituzione delle nocciole puoi aggiungere direttamente la crema di frutta secca che preferisci e divertirti a cambiare ogni volta il gusto alternando, mandorle, nocciole, pistacchi o perchè no...anche burro di arachidi!

CURIOSITÀ E SALUTE

In media il nana icecream ha 120 Kcal per 100 g mentre un comune gelato alle creme ne ha esattamente il doppio!!!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Prendi la banana dal freezer e lasciala a temperatura ambiente un paio di minuti. In un mixer frulla a intermittenza la banana col cacao e lo zucchero. Per ottenere la cremosità tipica del gelato mescola più volte portando il composto verso le lame.

PASSO 2

Unisci al composto la granella di nocciole e mescola con una spatola. Servi il gelato come più ti piace, su una cialda o in coppetta magari ricoperto di altra granella di nocciole o con una spolverata di cacao amaro

Buon appetito!