

Cocktail di melone e pesche

Analcolico e dissetante

L'aperitivo? È fresco, colorato e super rinfrescante grazie a questo dolce cocktail tutto a base di frutta di stagione.



Una bevanda dissetante ed energetica. Ideale se consumata durante una giornata trascorsa al mare o in piscina, per riequilibrare l'apporto di sali minerali e vitamine, **idratare l'organismo** e fornire carboidrati facilmente assimilabili, utili per riprendere le attività sportive che spesso accompagnano il tempo libero nei mesi estivi.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 15 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

1 limone non trattato
15g di zucchero di canna grezzo
250g di melone
250g di pesche
400 ml di acqua minerale gassata
cubetti di ghiaccio

Procedimento

1. Lavare bene il limone e con un pelapatate ricavare la parte più esterna della scorza.
2. Tagliare il limone a metà, spremere e filtrare il succo ottenuto passandolo in un colino.
3. Mettere il succo e la scorza di limone in un pentolino assieme a 15g di zucchero di canna. Cuocere per un paio di minuti a fuoco basso mescolando bene. Filtrare lo sciroppo e lasciarlo raffreddare.
4. Tagliare la polpa di melone e della pesca a pezzetti. Mettere tutto nel frullatore e frullare per un paio di minuti ottenendo un composto omogeneo.
5. Aggiungere lo sciroppo preparato in precedenza al frullato. Incorporare l'acqua minerale gassata al vostro cocktail analcolico e frullare nuovamente per 2 minuti e servire con qualche cubetto di ghiaccio.