Gelato allo yogurt con albicocche e pesche

Un gelato dai colori estivi facilissimo da preparare.

Un gelato semplice da fare in soli 10 minuti senza l'uso della gelatiera. Ottimo dal punto di vista nutritivo per la presenza dello yogurt e di tanta frutta.

Uno spuntino ideale per le calde e assolate giornate estive!
Il **betacarotene** (precursore della vitamina A) contenuto nelle albicocche e nelle pesche verrà facilmente assorbito grazie ai lipidi presenti nello yogurt e sarà utilizzato dalla pelle e dai tessuti oculari come **"fattore di protezione" contro i raggi solari**.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 10 minuti

Ingredienti
(per 3 persone)

100 g di yogurt naturale bianco
2 albicocche
2 cucchiai di miele
una pesca

Procedimento

1. Pulire le albicocche e la pesca. Spezzettare la frutta e metterla nel frullatore.
2. Aggiungere al frullatore lo yogurt e il miele e frullare il tutto.
3. Versare negli stampi e mettere in frigo per almeno 3 ore.