

Ghiaccioli yogurt e frutta

La merenda dell'estate.

Per rinfrescarsi sotto il solleone basta dei semplici ghiaccioli da preparare con tanta frutta fresca di stagione.



C'è sempre tanta soddisfazione a preparare con le proprie mani gli alimenti che si amano di più, se poi si riesce anche a riceverne un beneficio, la **soddisfazione raddoppia**.

È ciò che accade con questa ricetta.

In pochi minuti otterrai dei freschissimi ghiaccioli ricchi di vitamine, grazie alla frutta estiva, che ti permetteranno di fare merenda senza appesantirti troppo anche nelle **giornate più afose**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 minuti

Ingredienti (per 6 ghiaccioli)

250 ml di Yogurt Bianco intero Bio,Logico Despar

150 g di frutta fresca di stagione (a scelta tra anguria, frutti di bosco, pesca, albicocca)

mezzo cucchiaino di Miele di Acacia Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Mondare e lavare bene la frutta scelta (un solo tipo o un mix). Riducila in pezzi o frullala a seconda dei tuoi gusti.
2. Unisci lo yogurt bianco e il mezzo cucchiaino di miele.
3. Versa il composto negli stampi da ghiacciolo e riponi in freezer fino a quando i ghiaccioli si saranno induriti.