

## Granita di pesche alla menta

*Dolce freschezza*

*La granita è anche fai-da-te: con questa ricetta avrete una dolce granita sempre a portata... di freezer!*



Questa granita vi disseterà in un caldo pomeriggio estivo, donandovi una piacevole sensazione di benessere. Per non dare uno sbalzo termico al vostro apparato digerente, vi consigliamo di gustarla **dopo almeno tre ore dall'ultimo pasto**. Dissetante ed energetica, è ideale se pensate di consumarla e poi fare attività fisica nel tardo pomeriggio. La menta fresca è un ottimo antifermentativo grazie alle sue proprietà antisettiche sulla mucosa dell'apparato intestinale.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 35 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

800 g di pesche  
200 g di zucchero di canna grezzo  
250 g di acqua  
una decina di foglioline di menta fresca  
il succo di un limone

### Procedimento

1. Lavare e tagliare a pezzetti le pesche.
2. Mettere in una pentola l'acqua, lo zucchero e la menta tritata grossolanamente. Portare a bollore e aggiungere le pesche. Lasciare cuocere per 30 minuti.
3. Una volta trascorso il tempo, lasciare raffreddare e frullare il composto aggiungendo il succo di limone.
4. Riporre la purea ottenuta in un contenitore e mettere in freezer per un paio d'ore.
5. Ogni mezz'ora mescolare con un cucchiaino. In alternativa, senza mescolarla, basterà frullarla prima di servire.