



## Ghiaccioli naturali al gusto frutti di bosco, senza zuccheri aggiunti

### INGREDIENTI

- Ribes rosso
- Mirtillo nero
- Lampone rosso

\* Le quantità da utilizzare dipendono dalla capienza degli stampini per ghiaccioli.

### Stampini per ghiaccioli classici

### Stampini per ghiaccioli tipo "Calippo"

### PROCEDIMENTO

- 1) Inserisci nell'**estrattore di succo** gli ingredienti in modo alternato (ribes, mirtillo, lampone).
- 2) Con il succo ottenuto, riempi gli **stampini per ghiaccioli**. Ricordati di lasciare un pò di spazio nella parte superiore di chiusura, perchè, il succo una volta ghiacciato, aumenterà di volume.
- 3) Poni gli stampini in freezer per 4/6 ore a seconda della temperatura impostata.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il ghiacciolo realizzato con il succo vivo, in modo artigianale, è privo di zuccheri aggiunti perché contiene naturalmente gli zuccheri della frutta, **il fruttosio**.

Uno dei principali fattori che promuovono l'**innalzamento della glicemia**, quindi una maggior incidenza all'obesità, sono gli zuccheri raffinati, gli edulcoranti artificiali e i grassi idrogenati, molto presenti nelle etichette dei più comuni ghiaccioli e gelati di produzione industriale.

I frutti di bosco sono ricchi di **vitamina C, vitamina E, acidi organici e flavonoidi**.

Contengono buone quantità di **potassio e manganese**; grazie all'azione **antiossidante** svolta, utile all'organismo per difendersi dai radicali liberi, fanno bene al cuore e alle arterie. Per chi pratica sport, **il ribes** in particolare, contiene molto potassio utile per mantenere i muscoli scattanti e alleviare i crampi.

**Il periodo estivo è quello migliore per consumare questo tipo di frutti.**



### **Alexander Pincin**

Chef di cucina naturale.

Ricerca, sperimento, condivido, e non smetto mai d'imparare dagli altri e da me stesso, con particolare attenzione per il sacro e le tradizioni in cucina.