Ghiaccioli fatti in casa al gusto di ananas e pesca

INGREDIENTI

- 1/2 Ananas
- 2 Pesche mature

- **Stampi per ghiaccioli classici**
- **Stampi per ghiaccioli tipo "calippo"**

PROCEDIMENTO

1) Prepara gli ingredienti. Taglia l'ananas in quadrotti. Taglia le pesche a spicchi ed elimina il nocciolo
2) Estrai il succo, inserendo gli ingredienti in modo alternato nell'**estrattore di succo**.
3) Con il succo ottenuto, riempi gli **stampini per ghiaccioli**, avendo l'accortezza di lasciare un pò di spazio nella parte finale di chiusura.
4) Poni nel freezer gli **stampini per ghiaccioli** per 4/6 ore in base alla temperatura che hai impostato.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

L'estate è il tempo in cui i piccoli di casa corrono e giocano tutto il giorno, e soprattutto **sudano.**
Ecco allora un'idea facile e divertente per preparare loro una **merenda gustosa**: i ghiaccioli di frutta fresca sono l'ideale per i più piccoli per una pausa sana durante la giornata.
Senza contare che **i ghiaccioli di frutta** fatti in casa sono un'alternativa **low cost** e soprattutto naturale, ai gelati confezionati, perchè evitiamo di fargli mangiare **coloranti artificiali e zuccheri raffinati.**
Utilizzando della frutta matura per la preparazione, non è necessario aggiungere nessun tipo di dolcificante, perchè sono **sufficienti gli zuccheri contenuti nella frutta stessa**.
Nel caso, abbiate la necessità di aumentare il grado zuccherino del succo, potete utilizzare del dolcificante naturale tipo **stevia**, o sciroppo d'agave.

YouTube La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/EQBU9OLXbD8

Chef Martino Beria
Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.