

SEZONA SLADOLEDA je odprta in predstavljam vam nekaj preprostih receptov za domači sladoled.

DOMAČ SLADOLED BREZ SLADKORJA

SESTAVINE: 2,5 dl delno posnete sladke smetane

2,5 dl posnetega mleka

0,5 skodelice nesladkanega kakava v prahu

2 rumenjaka

1 vaniljev strok

POSTOPEK PRIPRAVE: V kozici počasi segrejemo mleko, a ne dovolimo, da zavre. Dodamo mu vaniljev strok in ga pustimo kuhati na šibkem ognju 20 minut. Medtem z ročnim mešalnikom penasto vmešamo rumenjake. Po pretečenem času iz mleka odstranimo vaniljev strok, ga prerežemo na polovico in postrgamo semena, ki jih stresemo nazaj v mleko. Pustimo, da se mleko ohladi, ga precedimo in vlijemo v rumenjake. Premešamo in prestavimo v kozico. Tekočini dodamo kakav in kuhamo na šibkem ognju, dokler se ne zgosti.

Znak, da moramo kozico odstaviti z ognja, je gosta pena, ki se med mešanjem nabere na žlici. Masi pustimo, da se ohladi, nato ji dodamo smetano. Prelijemo v strojček za pripravo sladoleda in sledimo navodilom uporabe. Sladoled nato prestavimo v plastično posodico in zamrznemo. Pa veselo sladkanje!



PREPROST DOMAČ SLADOLED S SADJEM

SESTAVINE: 500 ml jogurta

500 ml sladke smetane

350 g sladkorja

300 g sadja (maline, breskve, jagode)

POSTOPEK: Najprej na koščke nasekljate sadje in ga z 200 g sladkorja kuhate, dokler se sladkor povsem ne stopi. Omako nato ohladite in zmešate, če ne želite imeti v sladoledu celih koščkov sadja. Ko je omaka pripravljena, se lotite stepanja smetane skupaj s 150 g sladkorja, ki jim dodate še jogurt in malo manj kot tri četrt sadne omake. Dobro premešate in za okoli 10 ur postavite v zamrzovalnik. Po nekaj urah je smiselno maso še enkrat zmešati, da odstranite kristalčke. Pred postrežbo sladoled prelijete s preostankom omake.



NIZKOKALORIČNI SADNI SLADOLED V 1 MINUTI

SESTAVINE:

- ✓ 2 banani
- ✓ zamrznjeno sadje po izbiri (višnje, borovnice, maline, jagode)

POSTOPEK: V mešalnik damo najprej banani, ki smo ju narezali na srednje debele kose, nato pa dodamo še sadje po lastnem izboru. Miksamo toliko časa, da masa postane mazljiva.

Pa dober tek!



PROBIOTIČNE SADNE SLADOLEDNE LUČKE

SESTAVINE: 2 dl domačega kefirja

1 žlica medu

DODATKI (po želji): sadje

kosmiči

čokolada

vanilja v prahu

Nutella

POSTOPEK: Kefirju dodamo žlico medu in malce sadja ter vse skupaj spasiramo in dobro premešamo. Z maso nato napolnimo modelčke za sladoledne lučke (če jih nimamo, lahko uporabimo prazne jogurtove lončke ali lončke za puding) ter po želji dodamo koščke sadja ali čokolade, kosmiče ali Nutello.

Zamrznemo in probiotične sadne lučke so pripravljene. Pa veselo sladkanje.



MINUTNI JOGURTOV MALININ SLADOLED

SESTAVINE: 250 g zamrznjenih malin

150 g grškega jogurta

1–2 žlici medu

1 zamrznjena banana

½ sveže banane

1–2 žlici limoninega soka

POSTOPEK: Banano narežemo in en dan prej zamrznemo. Vse sestavine dodamo v mešalnik in mešamo, da dobimo fin sladoled.

Sladoled takoj postrežemo ali pa zamrznemo in 1 uro pred postrežbo položimo v hladilnik.

