

## Desery na zimno



# Opis wskazówki

Zimne pomysły na upalne dni.

Nic tak nie poprawia humoru w upalne dni jak wspianały deser na zimno. A najlepiej by był przyrządzony własnoręcznie.

## Lody domowe

Chyba nikt nie wyobraża sobie lata bez lodów. Po co jednak biec po nie do sklepu, skoro ich przygotowanie nie jest skomplikowane. Najprostsze są lody owocowe. Obrane i pozbawione pestek owoce zmiksuj, dodaj trochę soku owocowego i przelej do plastikowego kubeczka. Włóż naczynia do zamrażarki i poczekaj aż stężeje. Teraz wystarczy włożyć tylko patyczek i poczekać aż masa zrobi się całkiem twarda. Urozmaiceniem mogą być lody czekoladowe z bananami. Będziesz potrzebować 2 dojrzałych bananów, 2 łyżek cukru, 2 łyżek soku z cytryny, pół tabliczki czekolady i śmietanki kremówki.  $\frac{3}{4}$  szklanki śmietanki ubij na puszystą pianę. Czekoladę zetrzyj na tarce, a pozostałe składniki zmiksuj. Wymieszaj delikatnie całość i wstaw do zamrażarki. Zwolennicy lodów jogurtowych także znajdą coś dla siebie. Najlepiej smakować będą z truskawkami. Połącz je jogurtem naturalnym i kilkoma łyżkami cukru. Tak zmiksowaną masę przelej do pojemniczka i wstaw do zamrażarki.

## Owocowe shake'i

Są równie orzeźwiające jak lody, dlatego świetnie sprawdzą się w upalne dni. Shake'a możesz przygotować ze wszystkich owoców, jakie przyjdą ci na myśl. Najlepiej dodać wtedy do nich jogurt naturalny. Jeśli zdecydujesz się na cytrusy, połącz je słodkimi brzoskwiniami lub bananem.

## Galaretka

Najlepiej w połączeniu z owocami i bitą śmietaną. Dowolne owoce pokrój i ułóż w pucharkach. Galaretkę rozpuść w mniejszej ilości niż jest podane na opakowaniu i zalej nią owoce. Gdy ostygnie wstaw pucharki do lodówki. Stężone galaretki udekoruj świeżymi owocami, bitą śmietaną i listkiem mięty.