



# Azioni adatte alle ricette

Articoli più recenti

**Il frozen yogurt, o yogurt gelato, è più leggero del gelato tradizionale e può essere facilmente preparato in vari gusti senza l'ausilio di una macchina per il gelato. Qui scopri come fare.**

Nei gelati normali c'è di solito molta panna, quindi il frozen yogurt fatto con yogurt al naturale e, come nel nostro caso, frutta fresca ha molto meno calorie. L'unica cosa di cui si ha bisogno come utensile da cucina è un buon frullatore che non rallenti quando incontra alimenti surgelati.

La quantità di dolcificante deve essere scelta in base al gusto e non esattamente alla quantità indicata nella ricetta. Le albicocche, in particolare, possono variare enormemente nella dolcezza! Basta ricordare: quando non sono refrigerati, i cibi di solito hanno un sapore più dolce e generalmente più intenso rispetto a quando sono refrigerati o congelati. Un buon esempio è il cioccolato.

Naturalmente, le albicocche possono anche essere sostituite da nettarine o altri frutti di stagione.

## Ingredienti frozen yogurt per 4 piccole porzioni

- 400 g di yogurt alla greca, senza zucchero
- 250 g di albicocche (pesate col nocciolo), lavate, snocciolate e tagliate in quattro
- 1 cucchiaio di confettura di albicocche
- Circa 7 cucchiaini di miele o di succo d'agave
- ¼ di scorza di limone grattugiata

## Preparazione

1. Mettere le albicocche in un contenitore Tupperware, mescolarle con la confettura di albicocche e 2 cucchiaini di miele o succo d'agave, mettere il tutto nel freezer per circa 3½ ore.
2. Mescolare lo yogurt con la scorza di limone e 5 cucchiaini di miele, mettere il composto in un Tupperware e congelare.
3. Dopo 4 ore o più, togliere la miscela di yogurt dal congelatore, se necessario, lasciarla scongelare un po' in modo che possa essere tagliata meglio. Tagliarla a pezzi grossi e metterli nel frullatore.
4. Le albicocche devono essere tolte dal freezer mezz'ora prima, in modo da essere già leggermente scongelate per il frullatore.
5. Aggiungere le albicocche al frullatore e trasformarle in purea con i pezzi di yogurt.
6. Se necessario, aggiungere un po' più di succo d'agave o di miele. Mangiare il frozen yogurt così o se si desidera una consistenza più soda, come mostrato nella foto, congelare per un'altra ora e poi formare delle palline con il cucchiaino per gelato.

7. Servire il frozen yogurt e guarnire con vari topping come nappa al cioccolato, pistacchi, ecc.
- Utilizziamo i cookie e tecnologie simili per migliorare l'esperienza dell'utente sui nostri siti web, analizzare il nostro traffico, personalizzare contenuti e annunci e fornire funzionalità dei social media. Continuando a utilizzare questo sito web, l'utente accetta il nostro uso di cookie e tecnologie simili. [Leggere di più...](#)

Durata di preparazione: ca. 20 minuti senza refrigerazione

