

Gelato Vegan Senza Gelatiera Pronto in 2 Minuti



Io e mia sorella viviamo a Londra da anni ormai ma, abitando in zone diverse e avendo impegni differenti, spesso dobbiamo fare salti mortali per goderci un pomeriggio insieme e lontane dai discorsi di lavoro.

Qualche giorno fa finalmente ci siamo prese la pausa che meritavamo, abbiamo dimenticato per un attimo i nostri progetti legati a Natureat (che spero di raccontarvi presto) e siamo andate a Shoreditch, sfidando il meteo di Londra.

Ombrello sempre in borsa, tranquillità e voglia di gelato: tutto questo ci porta al 45 di Charlotte Road, al NANABAR. Qui il gelato viene prodotto con un solo ingrediente, ovvero la banana congelata, trasformata in una crema fredda, densa e con topping a scelta. Il posto è carino, il sapore del prodotto è ottimo, ma a parer mio il prezzo un po' alto per un dessert

che si ottiene facilmente, velocemente e in modo economico. Nonostante questo, vi consiglio di farci un salto se siete in zona e di giudicare personalmente.

Oggi, la mia voglia di gelato persiste e ho deciso di prepararlo in casa per dimostrarvi la semplicità con cui è possibile realizzarlo. Le banane hanno proprietà antitumorali, rinforzano i capelli, apportano energia e favoriscono l'eliminazione dei liquidi; Le fragole hanno proprietà antiossidanti, rafforzano il sistema immunitario e migliorano l'umore: bastano questi due ingredienti, un frullatore, un congelatore e il gioco è fatto!

Ricetta

Ingredienti per 3-4 persone

- 4 Banane mature
- 10 Fragole mature

Procedimento

1. Tagliate a pezzi le banane e le fragole, mettetele in un contenitore e lasciatele in freezer per qualche ora. (Meglio se per tutta la notte)
2. Frullate la frutta con un mixer da cucina, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
3. Consumate immediatamente o conservate in freezer.

Consigli

- Guarnite il gelato con cioccolato, noci o cereali.
- Per un risultato più dolce, aggiungete l'Agave durante la preparazione.
- Se il vostro mixer non è abbastanza potente, potete aggiungere dell'acqua mentre frullate (poca, altrimenti rischiate di rendere il gelato troppo liquido)

- Potete utilizzare qualsiasi tipologia di frutta seguendo lo stesso procedimento.





Instagram

Blog Inglese

WebSite