

FINTO GELATO AI MIRTILLI SENZA ZUCCHERO

**mezza banana tagliata a pezzettini piccoli e congelata
una manciata di mirtilli congelati
un cucchiaino di uvetta ammollata
un paio di cucchiaini d'acqua circa**

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Le banane le ho congelate mettendole prima su carta forno su un piatto grande e poi, quando son state congelate, in un sacchetto, come faccio per i ravioli. In questo modo non si attaccano tra loro. Più le tagliate piccole e meglio le tritate poi.

Al momento di fare il gelato si tritano tutti gli ingredienti (magari aspettando un paio di minuti che si scongelino leggermente ma non troppo) aggiungendo un po' di acqua oppure del latte vegetale.

Si può anche usare solo la banana congelata con della frutta fresca.

In questo caso il dolcificante è l'uvetta, ma si può usare altro e sbizzarrirsi, anche niente se la frutta è dolce abbastanza.

La banana è già dolce di suo ed è fondamentale per dare cremosità al composto (la consistenza è quella del gelato vero).

Frullare il ghiaccio può essere difficoltoso, dipende dalla potenza dell'aggeggio che usate, io uso un robotino vecchissimo ma andando ad intermittenza ci si riesce. Ci si ferma quando la consistenza è quella giusta del gelato e si mangia subito, stando attenti a non andare troppo oltre cioè a non scioglierlo troppo che diventa un frullato.

Contenendo praticamente solo frutta è perfetto per celiaci, intolleranti al lattosio, vegani ed è pure raw, cioè crudo.

