

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Barrette gelato yogurt e mango

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se cerchi un'alternativa sana, fresca e colorata ai classici snack confezionati, le **barrette gelato yogurt e mango** sono esattamente quello che fa per te. Si preparano in pochissimo tempo e sono perfette per rinfrescare le giornate più calde senza rinunciare alla linea.

Questo snack si ispira alla tendenza della [frozen yogurt bark ai frutti rossi](#), ma con un tocco esotico irresistibile. La base è formata da un cremoso yogurt greco, arricchito dalla dolcezza naturale di un mango ben maturo.

Se ami questa freschezza, prova anche la bontà classica del [gelato allo yogurt](#) o l'intenso [gelato al mango](#). Per chi preferisce i sapori dei frutti di bosco, suggeriamo i [bicchierini yogurt greco e frutti rossi light](#)

. Per il tocco croccante in superficie, oltre a preparare della fantastica [granola fatta in casa](#), puoi sempre lasciarti ispirare dalle energetiche [barrette ai fiocchi d'avena](#) o dalle deliziose [barrette semi di chia e avena fatte in casa](#).

## INGREDIENTI PER LE BARRETTE GELATO YOGURT E MANGO

YOGURT GRECO BIANCO anche 0%  
grassi - 400 gr

MANGO MATURO 1

MIELE o sciroppo d'acero - 2 cucchiaini da  
tavola

GRANOLA DI AVENA 50 gr

CIOCCOLATO FONDENTE all'80% - 40 gr

GOCCE DI CIOCCOLATO 2 cucchiaini da  
tavola

## PREPARAZIONE DELLE BARRETTE GELATO YOGURT E MANGO

**1** **Prepara la base di frutta:** Sbuccia il mango, taglia la polpa a cubetti e frullala fino a ottenere una purea liscissima e senza filamenti. Se il mango è molto fibroso, setaccia la purea con un colino.

**Dolcifica lo yogurt:** In una ciotola capiente, unisci lo yogurt greco con il miele (o lo sciroppo d'acero) e mescola energicamente con una frusta a mano finché non diventa liscio e vellutato.





**2 Crea l'effetto marmorizzato:** Rivesti una teglia rettangolare (circa 20x30 cm) con della carta da forno. Versa lo yogurt e stendilo con una spatola fino a ottenere uno strato uniforme di circa 1 cm. Versa sopra la purea di mango a grandi cucchiaiate e, usando uno stecchino o la punta di un coltello, fai dei movimenti circolari per creare un effetto visivo marmorizzato (perfetto per i tuoi video social).

**Aggiungi il crunch:** Distribuisci sulla superficie la granola di avena, le gocce di cioccolato e il cioccolato fondente precedentemente fuso a bagnomaria, colandolo a filo per creare delle linee decorative.

**Congela e taglia:** Metti la teglia in freezer per almeno 3 ore. Quando il composto sarà completamente solido, estrailo sollevando la carta da forno e, usando un coltello ben affilato, taglia lo strato in rettangoli regolari per formare le tue barrette. Consumale subito o conservale in un contenitore ermetico in freezer.





## IDEE ALTERNATIVE

Variante Light: Sostituisci il miele con della stevia e prediligi lo yogurt greco 0% grassi.

Variante Vegana e Senza Lattosio: Sostituisci lo yogurt vaccino con un'alternativa vegetale bella compatta, come lo yogurt di soia alla greca o un cremoso yogurt di cocco. Al posto del miele, opta esclusivamente per lo sciroppo d'acero.

Idea WOW: Oltre alla classica granola di avena, arricchisci la superficie con scaglie di cocco tostato e granella di pistacchi per un tripudio di consistenze.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per un risultato perfetto al palato, se noti che il tuo frutto è molto fibroso, ricordati di setacciare la purea ottenuta con un colino a maglie strette. Inoltre, stendi sempre il composto in uno strato uniforme di circa 1 cm su una teglia (20x30 cm) rivestita di carta da forno.

Lo sfizio in più: Il contrasto goloso! Sciogli a bagnomaria circa 40 g di cioccolato fondente all'80% e colalo a filo sottile sulla superficie, completando il tutto con un cucchiaino di gocce di cioccolato extra.

L'idea per i bambini: Fatti aiutare dai più piccoli a versare a grandi cucchiaiate la purea sullo yogurt e, usando uno stecchino, invitali a compiere movimenti circolari per creare l'amatissimo effetto marmorizzato.

Idea antispreco: Non buttare via la polpa di mango avanzata attorno al nocciolo o se superi i 350 g necessari: frullala e congelala nella vaschetta del ghiaccio per avere dei pratici cubetti pronti da tuffare in frullati o cocktail estivi.

## CONSERVAZIONE

Queste delizie vanno lasciate solidificare nella teglia riposta in freezer per almeno 3 ore. Una

volta tagliate in comodi rettangoli regolari, puoi consumarle immediatamente oppure conservarle a lungo richiudendole in un pratico contenitore ermetico da tenere sempre in freezer.