

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ghiaccioli esotici ananas e cocco

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile

NOTE: + 6 ORE IN FREEZER



I ghiaccioli esotici ananas e cocco sono la tendenza indiscussa della stagione, capaci di trasportarti direttamente su una spiaggia caraibica al primo morso. Questa preparazione, ispirata alla celebre Piña Colada in versione analcolica, è un vero concentrato di benessere e freschezza, ideale per rinfrescare i pomeriggi più afosi con leggerezza.

Per arricchire il tuo buffet estivo, potresti alternarli ai classici [ghiaccioli al caffè e panna](#) o servirli accanto a una caraffa di [tè freddo pesca e basilico](#).

Se invece stai organizzando un aperitivo rinfrescante per gli amici, non perderti lo [sprit](#) [analcolico ai frutti rossi](#) o i golosi [ghiaccioli cremosi panna e fragole](#)

. Preparare questi ghiaccioli esotici ananas e cocco è un gioco da ragazzi: bastano pochi ingredienti genuini e un frullatore per ottenere una consistenza setosa, molto più simile a un sorbetto che a un ghiacciolo tradizionale. Il segreto del loro successo risiede tutto nell'incontro tra la polpa succosa dell'ananas e la grassezza avvolgente del latte di cocco, un connubio che conquista ogni palato.

INGREDIENTI PER I GHIACCIOLI ESOTICI ANANAS E COCCO

ANANAS pulito - 300 gr

LATTE DI COCCO IN SCATOLA 150 ml

SCIROPPO DI AGAVE 2 cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIME 1 cucchiaino da tavola

SCORZA DI LIME 1 pizzico

PREPARAZIONE

1 Prepara l'ananas: sbuccia con cura l'ananas fresca, rimuovi il torsolo centrale più duro e taglia la polpa a cubetti. Frulla gli ingredienti: inserisci i cubetti di ananas nel boccale del frullatore, versa il latte di cocco, aggiungi lo sciroppo d'agave, il succo di lime e la scorza grattugiata.

Frulla tutto ad alta velocità per un paio di minuti, finché non ottieni uno smoothie fluido, liscio e vellutato.

2 Prepara lo stampo: prendi lo stampo orizzontale in silicone e infila delicatamente gli stecchi di legno nelle apposite fessure laterali prima di versare il composto. Riempi gli alveoli: versa la crema di ananas e cocco negli spazi dello stampo aiutandoti con una caraffa, lasciando un paio di millimetri dal bordo.

3 Livella e copri: picchietta leggermente lo stampo sul piano di lavoro per far salire ed eliminare eventuali bolle d'aria trapped all'interno, quindi posiziona il coperchio in silicone. Metti in freezer: trasferisci lo stampo nel congelatore riponendolo in posizione perfettamente orizzontale. Lascia congelare i ghiaccioli per almeno 6 ore (meglio ancora per tutta la notte).

Sforma e gusta: estrai lo stampo dal freezer, rimuovi il coperchio e spingi delicatamente dal basso la base in silicone di ciascun ghiacciolo: vedrai che usciranno con estrema facilità, mantenendo una forma perfetta! Servili subito ben freddi.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che il latte di cocco utilizzato sia puro e privo di addensanti a rischio.

Versione senza lattosio: questa preparazione è 100% vegetale, risultando perfetta per chi è intollerante al lattosio o segue una dieta vegana.

Versione light: sostituisci il latte di cocco con dell'acqua di cocco: otterrai dei ghiaccioli esotici ananas e cocco meno cremosi ma estremamente idratanti e poverissimi di calorie.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già adatto a uno stile di vita vegano. Per una nota proteica, puoi aggiungere un cucchiaino di yogurt di soia naturale al composto.

L'idea WOW: inserisci una fogliolina di menta fresca o un pezzetto di peperoncino rosso all'interno dello stampino prima di congelare: il contrasto aromatico o piccante renderà l'esperienza davvero gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: usa un ananas molto maturo (la buccia deve essere giallo-arancio e profumata). La dolcezza naturale del frutto ti permetterà di non aggiungere zuccheri raffinati, mantenendo i tuoi ghiaccioli esotici ananas e cocco sani e genuini.

Lo sfizio in più: aggiungi un cucchiaino di cocco rapè (cocco grattugiato) o delle scaglie di cocco essiccato nel composto prima di congelare; la nota masticabile renderà ogni morso una sorpresa.

L'idea per i bambini: crea dei ghiaccioli "bicolore" versando prima lo strato di ananas e, dopo un'ora di freezer, uno strato di yogurt (al cocco): l'effetto visivo sarà divertentissimo!

Idea antispreco: non buttare il torsolo centrale dell'ananas! Anche se è più fibroso, è ricchissimo di succo e sapore: frullalo finemente e passalo al colino per estrarre la base liquida della ricetta senza buttare via nulla.

CONSERVAZIONE

I ghiaccioli esotici ananas e cocco si conservano perfettamente in freezer per circa 1-2 mesi.

Una volta pronti, puoi estrarli dagli stampini e chiuderli in sacchetti gelo con chiusura ermetica per evitare che assorbano gli odori degli altri alimenti.