

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ghiaccioli proteici yogurt e mirtilli

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando le temperature salgono, la voglia di uno spuntino fresco e leggero si fa sentire, ma spesso ci si ritrova ad addentare ghiaccioli industriali ricchi di zuccheri che non saziano e lasciano insoddisfatti. La soluzione ideale per ovviare a questo problema sono i **ghiaccioli proteici yogurt e mirtilli**, una preparazione facilissima che ti permetterà di gustare un dessert freddo, appagante e perfetto per mantenere la linea. Grazie alla naturale consistenza dello yogurt, eviterai il fastidioso effetto "blocco di ghiaccio", ottenendo invece una merenda liscia e golosa.

Se la passione per i dessert freddi fatti in casa ti conquista, puoi divertirti a sperimentare altre

squisitezze come i fantastici [Ghiaccioli cremosi panna e fragole](#) o gli utilissimi [ghiaccioli detox zenzero limone](#). Se invece preferisci i dessert al cucchiaino, non lasciarti sfuggire la freschissima [Cheesecake al mango nel bicchiere](#) o i leggeri [Bicchierini yogurt greco e frutti rossi light](#). Per iniziare la giornata con la giusta energia, ti consiglio i morbidi [Pancakes light allo yogurt e mirtilli](#), mentre per uno spuntino sfizioso e diverso dal solito prova il [frozen yogurt bark frutti rossi snack sano](#). Infine, per i veri irriducibili del goloso, le [Tazzine di yogurt e cioccolato](#) sapranno conquistare tutti!

INGREDIENTI PER I GHIACCIOLI

PROTEICI YOGURT E MIRTILLI

YOGURT GRECO 0 GRASSI 200 gr

PROTEINE IN POLVERE ALLA VANIGLIA
30 gr

MIRTILLI 120 gr

MIELE o sciroppo d'acero - 1 cucchiaino da
tavola

LATTE (vaccino o vegetale) - 2 cucchiaini da
tavola

PREPARA I GHIACCIOLI PROTEICI YOGURT E MIRTILLI

1 Lava accuratamente i mirtilli sotto acqua corrente fresca e asciugali tamponandoli delicatamente con della carta assorbente.

Versa lo yogurt greco all'interno di una ciotola capiente, quindi aggiungi le proteine in polvere e i due cucchiaini di latte. Se ami i sapori un po' più dolci, unisci anche il miele.

2 Mescola energicamente il tutto con una frusta a mano (o un cucchiaino) fino a ottenere una crema liscia, omogenea e completamente priva di grumi.

Aggiungi i mirtilli interi direttamente nella ciotola con la crema di yogurt e amalgama dolcemente per non romperli. (Tip: se preferisci un ghiacciolo dal colore lilla intenso, frulla prima metà dei mirtilli e mescolali alla base, lasciando interi solo gli altri).

3 **Distribuisci** con cura il composto all'interno degli stampi per ghiaccioli, avendo cura di riempirli quasi fino all'orlo ma lasciando giusto un paio di millimetri dal bordo per permettere l'espansione nel freezer.

Inserisci i bastoncini di legno esattamente al centro di ogni stampo.

4 **Riponi** gli stampi nel congelatore in posizione ben piana e lascia riposare il tutto per almeno 4-6 ore, affinché si solidifichino perfettamente.

Estrai i ghiaccioli al momento di servirli: per aiutarti a sfilarli senza romperli, passa l'esterno dello stampo per un paio di secondi sotto un getto di acqua tiepida. Gustali subito!

IDEE ALTERNATIVE

Variante vegana e senza lattosio: Preparare un'ottima versione 100% vegetale è semplicissimo utilizzando dello yogurt vegetale di soia al posto di quello greco, abbinato a un latte vegetale e a proteine in polvere di origine vegetale.

Variante WOW: Aggiungi un cucchiaino di burro di mandorle o di arachidi all'interno del composto per ottenere una consistenza ancora più ricca e un contrasto di sapore sorprendente che esalterà la vaniglia.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per estrarre i ghiaccioli al momento di servirli senza correre il rischio di romperli, basta semplicemente passare l'esterno dello stampo sotto un getto di acqua tiepida per un paio di secondi. Inoltre, se preferisci un ghiacciolo dal colore lilla intenso, frulla prima la metà dei mirtilli e mescolali alla base, lasciando interi solo i restanti.

Lo sfizio in più: Aggiungi una grattugiata di scorza di limone biologico o delle piccole foglie di menta fresca nella crema per regalare una nota aromatica inebriante.

L'idea per i bambini: Sostituisci la porzione di proteine in polvere con una spolverata di cacao dolce o delle piccole gocce di cioccolato bianco per rendere la merenda estremamente allettante anche per i più piccoli.

Idea antispreco: I mirtilli che risultano troppo maturi o leggermente ammaccati non vanno assolutamente gettati via; sono perfetti per essere frullati e mescolati alla base di yogurt per dare sapore e colore.

CONSERVAZIONE

I ghiaccioli proteici yogurt e mirtilli si conservano eccellentemente all'interno del congelatore.

Puoi lasciarli direttamente nei loro stampi oppure, una volta completamente solidificati dopo le necessarie 4-6 ore, estrarli e riporli in un contenitore a chiusura ermetica, avendo cura di separarli con dei rettangoli di carta forno per evitare che si attacchino l'uno all'altro. In questo modo si manterranno perfetti fino a 2 mesi.