

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ghiaccioli Detox Zenzero e Limone Freschissimi e Light

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 12 ORE DI RIPOSO NEL FREEZER



L'asfalto rovente e l'afa estiva che non accenna a darci tregua chiamano a gran voce una soluzione d'emergenza vera e propria. Dimentica i soliti spuntini confezionati carichi di zuccheri raffinati, che appesantiscono e finiscono per farti venire ancora più sete.

La risposta definitiva per svoltare i pomeriggi più caldi sono i **ghiaccioli zenzero e limone**. Un concentrato di energia pura che racchiude un potere rinfrescante imbattibile, pronto a rimetterti

al mondo fin dal primissimo morso.

Preparare questi **ghiaccioli detox fatti in casa** richiede letteralmente cinque minuti netti. Ti basta sfruttare la magia della spremitura a freddo per ottenere un succo limpido, profumatissimo e senza fibre fastidiose.

Se ti stai domandando come sfruttare al meglio i tuoi elettrodomestici, dai uno sguardo a queste [5 ricette con estrattore per bevande e dolci furbi](#): i nostri ghiaccioli sono l'occasione perfetta per iniziare a sperimentare.

Il binomio tra l'asprezza del limone e la spinta piccante della radice non è solo un piacere per il palato. Questa fantastica **ricetta di ghiaccioli light estivi** è una merenda ipocalorica perfetta per restare leggeri senza rinunciare al gusto.

Se ami i grandi classici agrumati serviti sotto zero, dopo aver provato questa meraviglia glaciale dovresti assolutamente cimentarti anche in un intramontabile [sorbetto al limone](#) fatto a regola d'arte.

Preferisci sorseggiare qualcosa di fresco mentre lavori o leggi un libro? Un'irresistibile [acqua aromatizzata fragole limone e menta](#) è la via più colorata per idratarsi con stile durante tutta la giornata.

Voglia di variare sul tema della frutta ghiacciata?

Prova il freschissimo sorbetto all'anguria veloce con estrattore, un'altra genialata da portare in tavola in un lampo per stupire i tuoi ospiti.

E per fare il pieno di vitamine fin dal risveglio, ricordati che un buon estratto ciliegia mela e zenzero non delude mai quando serve una sana sferzata di vitalità.

Insomma, realizzare fantastici dolci estivi con la frutta fresca è davvero un gioco da ragazzi. Tira fuori gli stampini, inserisci la menta e lascia che il freezer faccia il resto del lavoro. Sei pronto a rinfrescarti sul serio?

INGREDIENTI PER 8 GHIACCIOLI DETOX

SUCCO DI LIMONE succo estratto da circa
3 limoni bio - 80 gr

ZENZERO FRESCO circa 3 cm. -

ACQUA 350 gr

MIELE o sciroppo di agave - 2 cucchiari da
tavola

FOGLIOLINE DI MENTA

COME FARE 8 GHIACCIOLI IN CASA CON PASSO PASSO

- 1 Prendi i limoni sbucciati a vivo e la radice di zenzero fresco, poi inserisci tutto nell'estrattore. In pochi istanti otterrai un **succo liscio, limpido e super concentrato**, perfetto perché privo di fastidiosi filamenti.





- 2 Versa il succo ottenuto in una brocca, unisci l'acqua e aggiungi il miele o lo sciroppo d'agave. Adesso **mescola con energia** per far sciogliere perfettamente il dolcificante ed evitare che si depositi sul fondo.



3 Se ami i dettagli pop e vuoi un tocco di freschezza extra, inserisci alcune **foglioline di menta fresca**

direttamente sul fondo di ogni stampino prima di versare il liquido.



- 4 A questo punto posiziona gli stecchi di legno e versa il composto negli stampini. Trasferisci tutto in freezer e lascia **congelare per una notte intera** prima di servire la tua sferzata di freschezza.





COME SI CONSERVANO I GHIACCIOLI DETOX

Puoi conservare i tuoi **ghiaccioli zenzero e limone** direttamente all'interno degli stampini ben chiusi nel congelatore.

Se hai bisogno di ottimizzare lo spazio, una volta solidificati puoi estrarli e trasferirli in un comune **sacchetto salvafreschezza per alimenti**.

In questo modo si manterranno perfetti e ricchi di sapore fino a **2-3 mesi nel freezer**, senza il rischio di assorbire altri odori.

CONSIGLI E VARIANTI

Se non possiedi un estrattore non devi rinunciare a questa freschezza. Puoi semplicemente **frullare lo zenzero insieme all'acqua**, unire il succo dei limoni spremuto a mano e filtrare il liquido con un colino a maglie strette.

Per una variante ancora più insolita e aromatica, prova a sostituire la menta con qualche **fogliolina di basilico fresco** o un pizzico di lemon grass: il contrasto con lo zenzero ti sorprenderà.

Cerchi un effetto super idratante? Sostituisci metà della dose di acqua della ricetta con della finissima **acqua di cocco**, ottima per reintegrare i sali minerali dopo una giornata di sole.

Se preferisci un gusto meno pungente ma ugualmente benefico, puoi dosare la spinta dello zenzero sostituendolo parzialmente con del **succo di lime o di bergamotto**.

Un piccolo trucco per il servizio: se i ghiaccioli faticano a staccarsi, passa lo stampino sotto un **getto di acqua tiepida** per tre secondi netti e si sfileranno alla perfezione.