Pasidaryk naminius ledus pats

Mango - braškių ledai

Ingredientai:

- *~ 350 g šaldytų mangų gabaliukai*
- *~ 250 g šaldytų, supjaustytų braškių*
- *1 šaukštas laimo sulčių*

Gaminimo eiga:

- *Į virtuvinį kombainą įdėkite mangų, braškių ir žaliųjų citrinų sulčių; trinkite 1–2 minutes. Sustabdykite virtuvinį kombainą ir nugramdykite šonus. Tęskite trinimą dar 2-3 minutes iki vientisos masės, jei reikia, įpilkite pusę puodelio vandens.*

Bananų ir riešutų sviesto ledai

Ingredientai:

- *2 vidutiniai bananai, nulupti, supjaustyti per pusę ir užšaldyti*
- *60 g žemės riešutų sviesto*
- *Garnyrui nesaldintas susmulkintas kokosas*

Gaminimo eiga:

- *Į virtuvinį kombainą sudėkite bananus ir žemės riešutų sviestą. Trinkite pulsuojančiais paspaudimais iki vienalytės masės. Jei norite, papuoškite kokosu. Patiekite iškart.*

- *Pastaba: Prieš įsigydami riešutų sviestą, perskaitykite gaminio etiketę ir atkreipkite dėmesį ar sudedamųjų dalių sąraše nėra palmių aliejaus. Palmių aliejus turi daug sočiųjų riebalų rūgščių*

Braškiniai ledai

Ingredientai:

- *~ 450 g šviežių braškių*
- *2 vidutiniai bananai*
- *1 šaukštas šviežių citrinų sulčių*
- *Pusę puodelio šalto vandens*

Gaminimo eiga:

- *Supjaustome stambiai braškes ir bananus. Paskleidžiame braškes ir bananus atskirai ant skardelės ir užšaldome iki kietumo apie 12 valandų.*
- *Leiskite braškėms atitirpti kambario temperatūroje 15 minučių. Dėkite uogas į virtuvinį kombainą; pulsuojančiai trinkite braškes kol jos susipjaustys. Sudėkite šaldytus bananus ir Įpilkite citrinos sulčių; trinkite iki vientisos masės apie 2 min., jei reikia, kad pasiektumėte norimos konsistencijos, įpilkite puodelio šalto vandens. Patiekite iš karto arba, jei norite tvirtesnės tekstūros, perkelkite į indą ir užšaldykite iki 30 minučių.*

Ananasiniai ledai

- *Ingredientai:*
- *~ 500 g šaldytų ananasų gabaliukų*
- *1 didelis mangas, nuluptas, supjaustytas ir užšaldytas*
- *1 šaukštas citrinos sulčių arba žaliųjų citrinų sulčių*

Gaminimo eiga:

- *Ananasus, mangus ir citrinų (arba žaliųjų citrinų) sultis sutrinkite virtuviniame kombaine iki vientisos ir kreminės konsistencijos. (Jei naudojate šaldytą mangą, gali tekti įpilti apie pusę puodelio vandens.). Patiekite iškarto.*

Moliūgo pyrago ledai

Ingredientai:

4 prinokę vidutiniai bananai, nulupti, supjaustyti ir užšaldyti
400 g moliūgų tyrės
Žiupsnelis cinamono (galima naudoti ir kitus mėgiamus, kvapnumą suteikiančius prieskonius)
2 šaukštai gryno klevų sirupo
Skrudinti smulkinti pekano riešutai garnyrui

Gaminimo eiga:
Į virtuvinį kombainą suberkite bananus, moliūgą, cinamoną ir klevų sirupą; trinkite iki vientisos masės. Patiekite papuošdami pekano riešutais.

Braškinis graikinio jogurto užkandis

Ingredientai:

- *3 puodeliai graikiško jogurto*
- *40g klevų sirupo ar medaus*
- *1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto*
- *1,5 puodelio supjaustytų braškių*
- *Šokolado drožlių papuošimui*

Gaminimo eiga:

- *Paklokite kepimo popierių į skardelę*
- *Į dubenį įmaišykite jogurtą, klevų sirupą (arba medų) ir vanilę. Paskirstykite ant paruošto kepimo skardos į. Ant viršaus paskleiskite braškes ir pabarstykite šokolado drožlėmis.*
- *Užšaldykite, bent 3 val. Supjaustykite ir patiekite.*