



Înghețată cu iaurt și mango

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 12h

Mărime porție 8 porții

Ingrediente

- 180 g zahăr
- 750 g mango, copt, proaspăt sau la conservă
- 175 g apă
- 150 g iaurt simplu

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 766 kJ / 183 kcal

Proteine 1 g

Carbohidrați 41 g

Grăsimi 1 g

Fibre 1.4 g

Preparare

1. Puneți zahărul în bolul de mixare și pulverizați **10 sec./viteza 10**.
2. Adăugați mango și apa și pasați **10 sec./viteza 5**.
3. Adăugați iaurtul și amestecați **5 sec./viteza 4**. Transferați în tăvițele pentru cuburi de înghețată și dați la congelator timp de cel puțin 12 ore, ideal peste noapte.
4. Puneți jumătate din cuburile de înghețată în bolul de mixare și zdrobiți **20 sec./viteza 6**. Amestecați **10 sec./viteza 4** cu ajutorul spatulei. Transferați într-un castron și dați deoparte.
5. Adăugați în bolul de mixare cuburile de înghețată rămase și zdrobiți **20 sec./viteza 6**. Amestecați **10 sec./viteza 4** cu ajutorul spatulei. Transferați în castronul cu înghețată și serviți imediat sau transferați amestecul în forme pentru înghețată pe băț și dați la congelator timp de 6-8 ore înainte de servire.

Obiecte utile

tăvițe pentru cuburi de gheață, congelator

Recomandări & Sfaturi utile

- Pentru aceste cantități veți avea nevoie de 4-5 tăvițe pentru cuburi de gheață. Dacă nu aveți la dispoziție destule tăvițe pentru gheață, puteți transfera amestecul în recipiente pentru congelator, puțin adânci, (ex. plastic, silicon) în pasul 3, apoi congelați și tăiați în bucăți.