

**GHIACCIOLI ALL'ALBICOCCA**

Dosi per 4 ghiaccioli

 4 porzioni**INGREDIENTI**

- 250 grammi di albicocche
- 25 grammi di stevia sweetener
- 1/2 limone
- 1 bacca di anice stellato [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate le albicocche, cercando di conservare più polpa possibile: dovete ricavarne 250 g. Tagliatele in cubetti e bagnatele con poco succo di limone.
- 2° Riunite in un pentolino la stevia, l'anice stellato e 250 ml d'acqua. Fate sobbollire per qualche minuto, poi levate lo sciroppo dal fuoco, lasciandolo intiepidire.
- 3° Eliminate l'anice, aggiungete i dadini di albicocca e frullate finemente il tutto. Sistematelo a raffreddare in frigorifero per un'ora.
- 4° Distribuite il composto in 4 stampi per ghiaccioli e lasciateli consolidare nel frigorifero per almeno 2 ore

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (69 g)	% AR
ENERGIA	48 kcal	33 kcal	2 %
PROTEINE	0 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	15 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	6 g	4 g	5 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	16 mg	11 mg	0 %