



GHIACCIOLI AI LAMPONI

Freschi e dissetanti questi ghiaccioli ai lamponi sono quello che ci vuole quando il caldo estivo si fa sentire! Una ricetta semplicissima, fatta con pochi e sani ingredienti, perfetta anche per i più piccoli

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 140 grammi di lamponi
- 20 grammi di stevia sweetener
- 100 ml di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavate e frullate i lamponi fino a ottenere un composto liscio. Unite in un pentolino l'acqua e la stevia e sciogliete il tutto mescolando fino a quando inizia l'ebollizione. Poi spegnete e lasciate raffreddare completamente.
- 2° versate il frullato di lamponi nello sciroppo d'acqua e zucchero e mescolate. Versate il composto negli stampini da ghiaccioli, chiudete con lo stecco e mettete in freezer. Dopo circa 5 ore i ghiaccioli sono pronti.
- 3° versate il frullato di lamponi nello sciroppo d'acqua e zucchero e mescolate. Versate il composto negli stampini da ghiaccioli, chiudete con lo stecco e mettete in freezer. Dopo circa 5 ore i ghiaccioli sono pronti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (65 g)	% AR
ENERGIA	36 kcal	24 kcal	1 %
PROTEINE	1 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	11 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	4 g	2 g	3 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	3 g	10 %
SODIO	15 mg	10 mg	0 %