**Новый взгляд на мороженое**

Приготовить вкусное и полезное мороженое самостоятельно просто.

Для этого не потребуется сложное оборудование, главное- подобрать подходящие ингредиенты.

Попробуйте приготовить мороженое на десерт, или в качестве самостоятельного блюда.

Для приготовления 4 порций мороженого (примерно 1 литр):

**1. Из авокадо и банана**

* 4 спелых авокадо
* 2 спелых банана
* цедра и сок 1 лимона
* 1 стакан воды

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.

Вылить массу в плоскую форму и поместить в морозильную камеру на 4 часа.

**Важно** – чтобы мороженое получилось однородной консистенции, без кристаллов льда, каждые полчаса замерзающую массу надо перемешивать венчиком.

**2. Из ягод и овсянки**

* 1 стакан замороженных ягод
* 2 столовых ложки сухих овсяных хлопьев
* 2 стакана яблочного сока
* 2 Спелых банана

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.

Замораживать 4 часа.

**Важно** – такое мороженое лучше замораживать в порционных формочках. Если их нет,- не беда, подойдут даже пустые стаканчики из-под йогурта (главное их тщательно вымыть).

**3. Из ягод и йогурта**

* 2 стакана замороженных ягод
* 2стакана йогурта без вкусовых добавок
* 4 столовых ложки сахара

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.

Вылить массу в плоскую форму и поместить в морозильную камеру на 4 -6 часов.

**Важно** – чтобы мороженое получилось однородной консистенции, без кристаллов льда, каждые полчаса замерзающую массу надо перемешивать венчиком.

**4. Из банана и кокоса**

* 4 спелых банана
* ½ стакана кокосового пюре
* ½ стакана кокосового молока
* Мёд- по вкусу (1-2 стол. Ложки)

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции. Готовую массу перенести в герметичный контейнер и заморозить до упругости (4-6 часов).

**Важно** – перед подачей дайте постоять мороженому при комнатной температуре в течение 5 минут, так его будет легче зачерпывать.

**5. Из ананаса и манго**

* 2 спелых плода манго (мякоть)
* 300 г. мякоти ананаса
* 1столовая ложка лимонного сока

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.

**Важно -**это мороженое можно приготовить из предварительно замороженных кусочков манго и ананаса. В этом случае дополнительная заморозка не требуется, есть его можно сразу.

**6. Из творога и банана**

* 500 грамм мягкого творога
* 3 спелых банана

Ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции. Готовую массу перенести в герметичный контейнер и заморозить (4-6 часов).

**Важно –** Такое мороженое идеально для детей. Попробуйте добавить к этому базовому рецепту клубнику, мёд или сгущённое молоко, по вкусу.

**Совет:** мороженое будет ещё вкуснее, если использовать при его приготовлении предварительно замороженные бананы. Просто очистите бананы разрежьте на тонкие кружки, поместите в герметичный контейнер и заморозьте.

**Совет:**приготовленное мороженое храните в воздухонепроницаемой ёмкости в морозильной камере, желательно съесть его в течение 1 недели.

**Совет:** Фантазируйте! Создайте свой собственный рецепт, Экспериментируйте, ищите необычные сочетания, добавляйте орехи, корицу, миндаль, кленовый сироп, смешивайте фрукты! Вам точно понравится.