

Helado de Zarzamoras (Sin Lactosa)

He aprovechado el fin de semana para hacer una escapada a la montaña con mi familia. Y allí estaban ellas, las zarzas, llenas de sus frutos maduros esperando a ser comidos ¡Y claro! ¿Quién se resiste a no llevarse unas cuantas a casa? Además, si conoces como yo sus propiedades (ricas en fibra, antioxidantes, diuréticas, depurativas del hígado...) son doble tentación.

INGREDIENTES:

- 120g Zarzamoras (o frambuesas o arándanos sino encuentras)
- 120g Anacardos crudos sin sal
- 120g Bebida vegetal de almendra
- 1 cucharadita esencia vainilla
- 3uds Dátiles naturales o 1 cucharada sirope agave (opcional)

6

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner los anacardos a remojo mínimo 4 horas, pero si los dejas toda la noche mejor. De esta forma los activamos y se absorben mejor sus nutrientes (además de ser más fáciles de triturar). Transcurrido el tiempo, los escurriremos y desecharemos el agua de remojo.
2. En el vaso de la batidora poner los anacardos, zarzamoras, esencia, bebida vegetal y si no te apasiona como a mi, la acidez de la fruta silvestre, agregaremos los dátiles deshuesados o una cucharada sopera de sirope de agave
3. Trituras hasta conseguir una pasta homogénea, como de natillas densa.
4. Si queremos hacer bolas de helado, lo pondremos en una bandeja apta para el congelador y lo removeremos cada 30 minutos, 4 o 5 veces. Sólo tenemos que sacarla 10 minutos antes de servir para poder hacer bolas con facilidad.
5. Si por lo contrario prefieres con forma de polo, reparte en 6 moldes y congela (no sería necesario remover, pues los moldes son pequeños y se forman cristales con mayor dificultad)