

# Granola Ice senza glutine: Ricetta veloce e senza gelatiera



Q

- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min
- TEMPO DI COTTURA: Senza cottura
- PORZIONI: 4 Gelati

## **Introduzione:**

Granola Ice è un altro gelato senza gelateria. Ma non solo, è senza zuccheri aggiunti e senza latticini. È un gelato che si può consumare anche a colazione, perché è composto da yogurt greco senza lattosio, granola fatta in casa, marmellata di albicocche e per dare un tocco più goloso, una spolverata di cocco rapè.

Questa ricetta è super facile da fare, pochi ingredienti e un pizzico di pazienza che in cucina non deve mai mancare, soprattutto quando si sceglie di mangiare sano e con gusto. Spesso con il caldo si cerca qualcosa di fresco e veloce che ci appaga, ma che ci lascia quella sensazione di leggerezza. Presi da mille impegni si cade sempre sulla stessa colazione, yogurt cereali e frutta, sbaglio?

Il Granola Ice è un'ottima idea per cambiare forma alle nostre colazioni sane e genuine. Vi basterà prepararlo la sera prima, metterlo in freezer e la mattina successiva, lasciarlo a temperatura ambiente 5-6 minuti prima di mangiarlo.

La cosa meravigliosa è che si può mangiare in qualsiasi momento della giornata, non solo a colazione, ma a merenda o come dessert serale quando si è in compagnia.

Negli ingredienti trovate la ricetta della mia granola e anche della marmellata di albicocche, ma se non avete voglia o non avete tempo di prepararli potete usare tranquillamente marmellata e granola confezionate senza zuccheri aggiunti.

Vi piace questa idea? Sì? Allora non vi resta che leggere la ricetta e preparare il **Granola Ice senza glutine!**

## [Ingredienti:](#)

### [Cosa serve:](#)

### [Consigli:](#)

Ingredienti:

200 g di Yogurt greco zero grassi

70 g di Granola [\(qui\)](#)

50 g di Marmellata di albicocche

[\(se volete farla incasa vedete qui\)](#)

Q.b Cocco rapè

Q.b essenza di Vaniglia

Cosa serve:

Stampi da gelato

Stecchi

Ciotola

Cucchiaio

Frustino

Bilancia

Consigli:

- I Granola Ice si conservano in freezer per 15-20 giorni.
- Potete sostituire la granola con una quella confezionata senza zuccheri, con quinoa soffiata oppure frutta secca come noci, mandorle o nocciole tritate grossolanamente.
- Se non avete voglia di preparare la marmellata di albicocche, potete usare una marmellata senza zuccheri confezionata.

***Procedimento:***

Preparate la granola e lasciatela raffreddare. Preparate la marmellata di albicocche oppure potete usare marmellata senza zuccheri già pronta.

Prendete lo yogurt greco e mescolatelo con un frustino fino a formare una crema. Versate all'interno l'aroma di vaniglia e 1 cucchiaio di marmellata di albicocche.

Prendete gli stampini da gelato, aggiungete all'interno la granola, poi lo yogurt e mescolate con lo stecco. Amalgamate bene gli ingredienti. Aggiungete alla fine 1 cucchiaino di marmellata e inserite lo stecco al centro. Trasferite i gelati in freezer e lasciateli per 2-3 ore.

Trascorso il tempo riprendete i gelati, staccateli dallo stampo e serviteli con una spolverata di cocco rapè.  
Ecco i vostri Granola ice sono pronti.