

## Εκπλήξτε τους ευχάριστα με παγωτό ξυλάκι μάνγκο φτιαγμένο από τα χεράκια σας!



Σιγά-σιγά από τον

άλλο μήνα θα αρχίσει σταδιακά να ανεβαίνει η θερμοκρασία και πολλοί θα ζητήσουν την δροσερή λύση ενός παγωτού. Μία εύκολη και άκρως υγιεινή λύση είναι η παρασκευή παγωτού στο σπίτι, με αγνά υλικά της αρεσκείας μας. Η «πρώτη ύλη» του παγωτού μας μπορεί να είναι το θρεπτικό και πλούσιο σε βιταμίνες C και A μάνγκο.

Τι χρειάζεται για την Παρασκευή του παγωτού μας:

6 φλιτζάνια κομμένο μάνγκο σε κυβάκια

1/4 του φλιτζανιού γάλα καρύδας

2 κουταλιές της σούπας χυμό πορτοκάλι

2 κουταλιές της σούπας μέλι

1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια

Βάλτε τα προϊόντα στο μπλέντερ, χτυπήστε τα μέχρι να μαλακώσουν και βάλτε τα σε μεγάλες παγοκύστες (λέγονται Ice Lolly Maker και αν δεν τις βρείτε στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς σας υπάρχει και το ebay). Τοποθετήστε τα ξυλάκια παγωτού, βάλτε τις παγοκύστες στην κατάψυξη και το παγωτό είναι έτοιμο.

Κατά την διάρκεια του χτυπήματος με το μπλέντερ, αν δείτε ότι το μίγμα δεν ανακατεύεται εύκολα, προσθέστε και άλλο γάλα καρύδας.

Κάντε το ίδιο και με φράουλες. Είναι εκπληκτικό το αποτέλεσμα.

Tip: Αν το μάνγκο ή οι φράουλες είναι παγωμένα κατά την κοπή τους, τότε το παγωτό γίνεται πιο γευστικό.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)