Gelatine di frutta

Una scorta di energia!

La merenda è dolce dolcissima ma anche sana con queste squisite gelatine di frutta.

Un modo divertente e sano per premiare i vostri figli! Se consumate le gelatine insieme a qualche **mandorla, noce o nocciola**, abbasserete l'indice glicemico della ricetta perché i grassi contenuti nella frutta secca rallentano l'assorbimento dei glucidi (zuccheri) presenti nei succhi di arancia, mandarino e pompelmo.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti
(per circa 30 gelatine)

210 g di zucchero grezzo di canna Despar
3 cucchiaini di agar agar
6 cucchiai di succo d'arancia
6 cucchiai di succo di mandarino
6 cucchiai di succo di pompelmo
2 cucchiai di stevia in polvere
mezzo bicchiere di acqua

Procedimento

1. Preparare l'agar agar stemperandolo in mezzo bicchiere di acqua. Metterlo sul fuoco per 2/3 minuti finché sarà completamente sciolto.
2. Nel frattempo mettere in un pentolino 70 g di zucchero di canna grezzo con il succo d'arancia. Lasciare sobbollire per cinque minuti.
3. Togliere dal fuoco, aggiungere un terzo della soluzione ottenuta con l'acqua e l'agar agar e mescolare bene. Se necessario, utilizzare il frullatore a immersione per amalgamare bene i due composti.
4. Riempire degli stampini (ad esempio quelli per il ghiaccio) oppure metterli in uno stampo unico (una volta rappresosi, il composto dovrà essere tagliato a cubetti).
5. Procedere allo stesso modo con il succo di mandarino e con il succo di pompelmo.
6. Mettere gli stampi in frigo per almeno un paio d'ore. Le gelatine si conservano poi in frigorifero per quattro giorni. Prelevarle dal frigorifero mezz'ora prima di servirle e farle rotolare nella polvere di stevia.