Lody brzoskwiniowe z daktylami (bez cukru, mleka, jajek)

Lody to chyba najbardziej popularny letni smakołyk. Dla osób uczulonych na mleko lub mających nietolerancję laktozy proponowaliśmy już lody, np. truskawkowe z kaszą jaglaną, z awokado i malinami oraz jagodowo – porzeczkowe. Dzisiaj mamy smaczne lody brzoskwiniowe z daktylami i mleczkiem kokosowym bez dodatku cukru, które zadowolą podniebienia nie tylko osób na dietach eliminacyjnych. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania tego przepisu!

Składniki:

Lody:

- 200g daktyli bez pestek
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki wody
- 400 g dojrzałych brzoskwiń (3 średnie sztuki)

Polewa:

- czekolada gorzka (bez mleka)
- 1 łyżka margaryny bezmlecznej np. sojowej

Przygotowanie lodów:

Daktyle pokroić, zalać podaną ilością wrzącej wody i gotować kilka minut na wolnym ogniu. Następnie wlać mleko kokosowe i zagotować. Odstawić do ostygnięcia. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, wrzucić do mleka z daktylami i zmiksować. Spróbować masę, jeżeli jest dla nas za słodka (zależy to od słodkości owoców), dodać 1 łyżkę soku z cytryny.

Wlać masę do małych pojemniczków lub do jednego dużego i zamrozić. Nakładać lody (rozgrzaną w gorącej wodzie łyżką) do pucharków. Można podawać z owocami i polewą czekoladową lub posiekaną czekoladą bez mleka.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe


Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami


Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami