

Ghiaccioli fatti in casa con i superfood, un'idea fresca e salutare

Autore: Elisa Malizia

Data: 14 Agosto 2017



Da qualche tempo si parla dei cosiddetti “superfood”, ovvero quegli alimenti che vengono considerati ricchi di sostanze benefiche per l’organismo, bio, senza grassi e in grado di nutrirci con gusto se usati in modo corretto. Nello specifico, per **superfood** si intendono frutti e ortaggi, spesso divisi per colore, che contengono sostanze in grado di prendersi cura dell’organismo, nutrendolo con gusto.

Tutti questi alimenti possono fare da base a piatti gustosi, condire primi piatti e arricchire i secondi, oltre a prestarsi per dessert non convenzionali. Vediamo allora come **preparare dei ghiaccioli in casa a base di superfood!**

[prodotti_amazon]

[amazon] [6 stampi per ghiaccioli classici](#) [/amazon]

[amazon] [10 stampi per ghiaccioli calippo](#) [/amazon]

Ghiaccioli ai mirtilli

Ingredienti

- 500 g di mirtilli ([i frutti rossi vantano proprietà davvero benefiche!](#))
- 500 ml di succo di ananas
- 1 bicchiere d'acqua
- 2 cucchiaini di zucchero

Preparazione

1. Lavate i mirtilli e frullateli con lo zucchero; se avete preso mirtilli surgelati, fateli bollire e poi frullateli
2. Unite l'acqua e il succo d'ananas, incorporate la polpa di mirtillo, mettete tutto negli stampi da ghiacciolo
3. Se volete, aggiungete qualche mirtillo intero al composto
4. Lasciate congelare anche una notte intera

Ghiaccioli allo yogurt greco

Ingredienti

- 300 g di lamponi
- 300 g di yogurt greco
- 2 cucchiaini di miele
- frutta secca, preferibilmente mandorle dolci

Preparazione

1. In una ciotola unite miele e yogurt con la frutta secca e amalgamate il composto
2. Frullate i lamponi, lasciandone da parte 3 o 4 interi per ogni ghiacciolo
3. Unite i lamponi al composto di miele e yogurt, poi i lamponi interi per ogni stampino singolo
4. Congelate per minimo 6 ore

Ghiaccioli all'anguria

Ingredienti

- polpa di anguria privata di semi, buccia e parti bianche
- zucchero di canna

Preparazione

1. Davvero elementare: frullate la polpa di anguria, aggiungete un cucchiaino di zucchero di canna, mettete negli stampini e congelate.
2. Essendo ricca di acqua, la polpa d'anguria non ha bisogno di essere allungata e lo zucchero è minimo perché già molto dolce.

Ghiaccioli al limone

Ingredienti

- 5 limoni
- 3 lime
- foglie di menta q.b.
- 160 ml di acqua

Preparazione

1. Spremete i limoni
2. Grattugiate la scorza dei lime e poi spremeteli
3. Tagliate finemente le foglie di menta
4. Assaggiate il composto e, se vi sembra troppo aspro per i vostri gusti, aggiungete una punta di zucchero di canna
5. Mescolate il composto e mettete negli stampini

Questa ricetta è perfetta anche per creare dei cubetti di ghiaccio per arricchire [acque detox](#).

Qui potrete trovare **tutti i superfood**, divisi per colore: sbizzarritevi nel creare ottimi **ghiaccioli rinfrescanti** mixando ortaggi e frutta!

[schema superfood](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ghiaccioli-fatti-in-casa-con-i-superfood-unidea-fresca-e-salutare/>

Generato il 23/04/2025