

detkityumen.ru

## Самодельное мороженое из одного ингредиента

*Дети очень любят помогать на кухне и охотнее едят пищу, в приготовлении которой они участвовали. Ребенок может и должен принимать участие в приготовлении еды: например, он может мыть овощи, чистить вареные яйца, перебирать крупу, перемешивать ингредиенты, делать нехитрые украшения для блюд. К сожалению, многие измученные бытом мамы допускают непростительную ошибку - отправляют своих малышей играть или смотреть мультики, только бы они не мешали им остаться один на один с кастрюлями. Вы поступаете так же? Ну тогда лет через десять не стоит удивляться, куда в вашей дочери (или сыне) делось стремление помогать вам по дому.*

Существуют рецепты простых блюд, которые даже маленький ребенок может приготовить самостоятельно при небольшой помощи взрослого.

### Мороженое из банана

Мягкое, великолепное на вкус мороженое всего из одного ингредиента и без использования мороженицы, разве это возможно? Да, и этот чудо-ингредиент - обычный банан. Оказывается, если сначала заморозить банан, а после этого взбить его в блендере, то получится натуральное мороженое, по консистенции напоминающее заварной крем. Если хотите, то можете добавить в него несколько ложек арахисовой пасты или меда. Вкус потрясающий! А главное, это мороженое лишено искусственных добавок (что сейчас большая редкость) и готовить его быстро и просто.

Секрет банана состоит в том, что он содержит небольшое количество жира, которое и придает ему кремообразную текстуру после взбивания.

Примечание 1: для приготовления мороженого лучше использовать достаточно спелые бананы, "с точечками".

Примечание 2: мороженое из банана имеет мягкую консистенцию. Если вы любите твердое мороженое, то положите его в контейнер с крышкой и еще раз заморозьте.

### Пошаговая инструкция:

1. Очистите несколько бананов.
2. Разрежьте их на маленькие кусочки, разложите на тарелке и заморозьте в течение 1-2 часов.
3. ТЩАТЕЛЬНО взбейте замороженные бананы в блендере. Сначала у вас получится банановая "труха", но вы продолжайте ее взбивать до образования кремообразной массы. Делайте перерывы в работе блендера, чтобы он не сгорел. Периодически перемешивайте содержимое блендера ложкой. По желанию уже в конце добавьте ореховую пасту или мед.



4. Мороженое готово! Приятного аппетита!

Автор: Анна Пономаренко, по материалам сайта [adalin.mospsy.ru](http://adalin.mospsy.ru)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category144/category146/668/](http://detkiyumen.ru/biblio/category144/category146/668/)