

GRANISSAT DE NABIUS



Com fer un Granissat casolà amb nabius frescos i suc de taronja! Una recepta ràpida, saludable, refrescant, perfecte per a l'estiu!

Saborosa i refrescant, aquest granissat de nabius saludable, sense sucre i de dos ingredients, és ràpid i fàcil de fer. Un tracte saludable tan deliciós durant els mesos calorosos de l'estiu.

Els nabius els podem trobar avui en dia a tots els supermercats, busqueu varietats d'arbusts baixos saboroses als mercats de grangers locals; les reconeixereu per la seva mida més petita. Tenen un toc de sabor i estan més relacionats amb els nabius silvestres que les varietats d'arbusts alts convencionals que trobareu en algunes botigues de queviures.

Com fer un granissat

Simplement barregeu nabius frescos amb un raig de cítrics i gel (taronja acabada d'esprémer o llimona).

O utilitzeu nabius congelats amb suc de taronja. De qualsevol manera t'encantarà!

Això es pot fer amb qualsevol baia fresca o congelada i realment amb qualsevol suc de fruita fresca... així que no dubteu a experimentar i jugar.

Espero que en gaudeixis!

Vegà, sense gluten

GRANISSAT DE NABIUS

Per 2 racions

Temps: Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de repòs 0 minuts.

Ingredients:

- 2 tasses de nabius congelats (o vegeules notes de nabius frescos)
- 1 $\frac{1}{2}$ tassa de suc de taronja acabat de fer.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Barregeu els nabius amb el suc de taronja, rasant els costats segons sigui necessari. Aneu amb compte de no afegir massa líquid, voleu mantenir-lo espes i gelat.

PAS 2: Abocar en un got gran i servir amb una cullera.

Notes

Alternativament, podeu utilitzar nabius frescos. Afegiu 2 tasses de nabius frescos a una batedora. Afegiu 1/4 tassa de suc de taronja. Barrejar fins que estigui suau. Afegiu gel a poc a poc fins que quedi espess i glaçat.

Bon profit!



LA MEVA CUINA

