

# Recepta de superaliments: Gelats fàcil d'aigua de rosa amb plàtan i gerds



Aquest és un dels meus preferits per molts motius, però sobretot perquè no triga gaire temps. Podeu posar qualsevol fruita congelada en una batedora d'alta velocitat i crear la vostra pròpia versió de "gelat". Tot el que has de fer és preparar-te per a aquesta mena de desitjos que et surten i, si ets com jo, omplir tot el teu congelador amb fruitetes congelades per si de cas!

Està fet en la seva totalitat sense sucre refinat, fet d'aliments sencers acceptats pels seus múltiples beneficis per a la salut, fibra, vitamines, minerals i antioxidants vitals . Aquesta tarda, m' he fet amb mel de mores (absolutament divina!) pol·len d'abella i pètals de rosa, tots

d'origen local.

Crec que és molt important, sobretot amb la mel (sobretot en aquesta època de l'any per evitar les al·lèrgies) aprovisionar-se de la manera més local i orgànica possible, comprar als mercats de pagès quan pugui i conèixer els seus productors, conèixer el menjar que estàs consumint. Realment canvia la relació que teniu amb el que mengeu fent eleccions educades sobre on trieu comprar. No només això, estic segur que té molt millor gust i que és molt beneficiós per al teu cos menjar aliments que han crescut en el mateix entorn on vius.

Espero que aquesta recepta trobi les vostres papil·les gustatives desfent-se, la vostra panxa ressonant i llesta... perquè delecti tots els vostres sentits i us emocioni tot el cos!

*Sense gluten, vegà*

## **Gelat de plàtans i gerds**

**Per una terrina de kg**

**Temps:** 10 minuts

**Ingredients:**

- 5 plàtans congelats i picats
- 500 g de gerds congelats
- 2 cullerades d'aigua de roses
- 2-3 cullerades de gelatina en pols
- 1 cullerada de vainilla (opcional però ideal)
- 2 cullerades de pol·len d'abella
- 2 cullerades de pètals de rosa (opcional)
- Un bon polsim de canyella
- 1 cullerada – de mel, sucre de coco o nèctar, o uns quants dàtils per endolcir si es desitja



### **Elaboració:**

**PAS 1:** Afegiu tot excepte el pol·len d'abella, els pètals i la mel a la vostra batedora/processador d'aliments, barregeu-ho a màxim, remenant la barreja a mesura que aneu fins a obtenir una consistència cremosa deliciosa.

**PAS 2:** Col·loqueu-lo en un bol o bols, espolseu amb pètals, pol·len i una mica de mel, o alternativa de mel si voleu, i gaudiu-ne!

Bon Profit!

