**Как самому или с небольшой помощью родителей приготовить мороженое**

Если Вы любите мороженое, то нужно знать, что приготовить не просто вкусное, но и, главное, полезное лакомство достаточно просто и это можно сделать самостоятельно.

Для этого не потребуется сложного оборудования, главное - подобрать подходящие ингредиенты.

Попробуйте приготовить мороженое на десерт или в качестве самостоятельного блюда вот по таким совсем несложным рецептам.

Для приготовления 4 порций мороженого (примерно 1 литр) из авокадо и банана понадобится4 спелых авокадо, 2 спелых банана, цедра и сок 1 лимона, 1 стакан воды.

Ингредиенты следует смешать в блендере до однородной консистенции, вылить массу в плоскую форму и поместить в морозильную камеру на 4 часа.

Чтобы мороженое получилось однородной консистенции, без кристаллов льда, каждые полчаса замерзающую массу надо перемешивать венчиком.

Для приготовления мороженого из ягод и овсянки понадобится1 стакан замороженных ягод, 2 столовых ложки сухих овсяных хлопьев, 2 стакана яблочного сока, 2 спелых банана.

Ингредиенты также смешать в блендере до однородной консистенции, замораживать 4 часа.

Такое мороженое лучше замораживать в порционных формочках. Если их нет, - не беда, подойдут даже пустые стаканчики из-под йогурта, главное, тщательно их вымыть.

Мороженое будет ещё вкуснее, если использовать предварительно замороженные бананы. Просто очистить бананы, разрезать их на тонкие кружки, поместить в герметичный контейнер и заморозить.

Мороженое из ягод и йогурта приготавливается из 2 стаканов замороженных ягод, 2 стаканов йогурта без вкусовых добавок с добавлением 4 столовых ложек сахара.

Ингредиенты смешиваются в блендере до однородной консистенции, полученная масса выливается в плоскую форму, помещается в морозильную камеру на 4-6 часов и каждые полчаса перемешивается венчиком.

Рецепт мороженого из творога и банана совсем прост: 500 грамм мягкого творога и 3 спелых банана смешиваются в блендере до однородной консистенции. Готовая масса переносится в герметичный контейнер и замораживается 4-6 часов.

К этому базовому рецепту по вкусу можно попробовать добавитьклубнику, мёд или сгущённое молоко.

Приготовленное мороженое желательно съесть в течение 1 недели небольшими порциями, а храниться оно должно в воздухонепроницаемой ёмкости в морозильной камере.

И последний совет. Фантазируйте! Создайте свой собственный рецепт, экспериментируйте, ищите необычные сочетания, добавляя в рецепты мороженого орехи, корицу, смешивайте фрукты! Вам точно понравится!

Если, при приготовлении мороженого в первый раз, испытаете какие-либо трудности, обратитесь за помощью к взрослым.

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»

Источник: <https://pitanie.cgon.ru>