

Helado de Café

Ésta es una buena forma de utilizar los plátanos maduros que nadie quiere. Cuando los plátanos se maduran demasiado, los suelo congelar en rodajas para utilizar en algún helado rápido como éste o para bizcochos, muffins, ... y así reducir la cantidad de azúcar.

El sirope de dátil se hace triturando el doble de cantidad de agua que de dátiles (la receta la tenéis en la web, pero si los plátanos están bien maduros, no es necesario).



INGREDIENTES:

- 1 Plátano maduro
- 1 Cucharadita de café soluble (tipo Nescafé)
- 1 Cucharada sirope de dátil* (opcional)

1
Ración

ELABORACIÓN:

1. Pelar el plátano, cortar en rodajitas y congelar durante mínimo 3-4 horas.
2. Triturar el plátano con el accesorio de picar hielo de la batidora (es más fácil, o si tienes termomix o similar también te sirve), hasta textura arena mojada.
3. Agregar el café soluble y el sirope de dátil (si lo quieres muy dulce, yo no le pongo). Seguir triturando hasta obtener textura de helado cremoso (un minuto o dos más)
4. Servir inmediatamente, espolvoreado con un poco más de café, si se desea.