



## "F?zz az egészségédért" 24. recept: Gyorsan, valami hideget, fagyif?zés nélkül

2009 szeptember 13. Flag

### Sz?veg m?ret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

M?g nincs ?rt?kelve

M?rt?k

M?r lassan ugyan v?get ?r a ny?r, de a fagyiszezon m?g tov?bb tart. Vannak persze j?fajta fagyiz?k de a legjobb ebb?l is a h?zi, amit b?rmikor el? tudunk kapni. A m?lyh?t?mben mindig lapul 3-4 fajta, ?gy v?ratlan vend?gek

esetén is könnyen el? tudom kapni – a siker borítékolható.

Nagyon szeretem a tojásalapú fagyikat, de ha hirtelen támad kedvünk valami jéghideg finomságot enni, jobban járunk egy f?zés nélküli fagyilalttal.

Persze nem a zacskós verzióra gondolok, hanem az úgynevezett Philadelphia-style változatra, ami a nevében szerepl? krémsajtot nem tartalmazza, van viszont benne jócskán tej, tejszín, illetve jelen esetben s?rített tej. A hozzá készült csokoládéöntet szintén körülbelül 5 perc munkát igényelt – az eredmény pedig egy tökéletesen bársonyos krém, amib?l egy adagot sosem árt készenlétben tartani a h?t?ben. Ennek a receptje természetesen a fagyi-guru David Lebovitz könyvéb?l (The Perfect Scoop) származik.

### **F?zés nélküli vaníliafagyi**

3,5 dl tejszín

4 dl tej

1 tubus s?rített tej

1 vaníliarúd kikapart belseje

2 banán

A tejet, a tejszínt és a s?rített tejet összekevertem – h?teni nem is kellett, mert a h?t?b?l vettem el? mindent.

Hozzátettem a vaníliát és már mehetett is a fagyigépbe. Miel?tt elérte volna a tökéletes állagot a két összeturmixolt banánt is beleöntöttem.



### **Gyors csokoládéöntet**

2,5 dl víz

50 g jó min?ség?, cukrozatlan kakaópor

125 ml kukorica-maláta szirup (bio boltokban kapható – ennek hiányában helyettesíthet? Golden Syruppal, glükózsiruppal, vagy mézzel)

60 g étcsokoládé

1 ek nádcukor

A hozzávalókat vízg?z felett összeolvasztottam, és rövid pihen? után a hideg fagyira locsoltam. Isteni párosítás! Lebovitz "kis fekete ruhaként" emlegeti ezt a csokoládészószot, aminek mindig muszáj otthon lennie és bármilyen alkalomra bevethet?. Persze már megint igaza van.

Szerz?: Niki

<http://www.sajtkukac.hu>



Ajánló