



RECEPTY A JÍDLO 03. 07. 2020

## Domácí zmrzlina je zdravější: Vyzkoušejte tyto nezvyklé kombinace!

**Tato domácí zmrzlina vás zaručeně v horkých dnech povzbudí. Přidanou hodnotou je i v podstatě dietní složení, neobsahuje totiž žádnou smetanu. Budete...**

Zmrzlina je nepostradatelnou součástí letního období. Skvěle totiž osvěží a zchladí organismus. Přidanou hodnotou je i to, že působí příznivě na naše chuťové pohárky. Nejpopulárnější bývá zmrzlina čokoládová, nebo vanilková, avšak existují i velice nevšední recepty, které doslova ohromí. Kupované mražené pamlsky bývají často plné konzervantů, proto je nasnadě vyrobit je doma. Domácí zmrzlina je pro naše zdraví přínosnější a daleko lépe chutná!

Není snad člověka na světě, jenž by nemiloval **zmrzlinu**. Bez té to v létě zkrátka není ono. A aby to nebyla nuda, zkuste ochutnat i její **nezvyklé kombinace**. Vše můžete vytvořit **jednoduše i doma** a uchovat si tak v mrazáku **mražené dobroty** na další dny. **Domácí zmrzlina** potěší nejen vás samotné, ale především pak **děti**.

## Domácí zmrzlina: Ochutnejte svěží mátovou s pistáciemi

Tato domácí zmrzlina vás zaručeně **v horkých dnech povzbudí**. Přidanou hodnotou je i v podstatě **dietní složení**, neobsahuje totiž žádnou smetanu. Budete potřebovat: **několik lístků čerstvé máty, asi 380 gramů cukru, jeden a půl hrnku loupaných pistácií, dva vaječné bílky, a šťávu z citronu**. Mátové listy přendejte do mixéru a rozdrťte na menší kousky. V malém rendlíku zahřejte asi 750 mililitrů vody a přidejte do ní cukr, rozmíchejte a vyčkejte na to, až se rozpustí, pak přidejte již zmíněné rozsekané mátové lístky a povařte zhruba deset minut, následně dejte vychladit. Studený odvar z cukru a máty pak přelijte do hlubší mísy, vložte nasekané a loupané pistácie, zakápněte citronovou šťávou a vše dobře promíchejte. Hmotu pak vložte do mrazáku alespoň na 4 hodiny, a nakonec rozmixujte s bílky. Posléze si jen můžete pochutnávat na této **mátové dobrotě**.

## Domácí zmrzlina: Vůně Itálie s bazalkovou

Pokud jste ještě neochutnali **bazalkovou zmrzlinu**, rozhodně to napravte. Je geniální. Domácí zmrzlina z této aromatické rostlinky se skládá z: **trsu čerstvých bazalkových lístků, cukru (množství dle chuti), jogurtu a mascarpone**. Příprava je velice snadná. Bazalkové listy rozmixujte s cukrem a do směsi pak ještě vlijte jogurt a mascarpone. Dál mixujte, dokud se všechny ingredience dobře nespojí. Hotovou hmotu pak dejte do mrazáku na několik hodin a nezvyklá, velice **lahodná zmrzlina** je na světě.

## Domácí zmrzlina: Na exkurzi do Provence s voňavou levandulovou

**Levandule** je velice příjemného aroma a dokáže nás perfektně zrelaxovat. Nejen, že je vhodná jako **vůně do bytu**, rovněž se dá použít i k přípravě pokrmů. Domácí zmrzlina z levandule vás **příjemně překvapí**. Potřebovat na její výrobu budete: **80 gramů tekutého medu, asi jednu a půl lžice čerstvých levandulových kvítků, 400 gramů vysoce procentní smetany ke šlehání**. Začněte tím, že si v malém rendlíku rozpustíte zcela med a do něj pak vhodíte i levandulové kvítky. Po asi dvaceti minutách (čím déle budete levanduli vařit, tím intenzivnější chuť bude zmrzlina mít) směs přecedte přes jemné sítko a dejte vychladit. Mezitím si vyšlehejte smetanu a vychladlý med pak do ní vmíchejte. Nakonec dáte jen zamrazit nejlépe přes noc a další den si vychutnáte lahodnou chuť této aromatické zmrzliny, která vám **jistě zvedne náladu**.



## Domácí zmrzlina: Piña Colada, aneb dětem vstup zakázán

Zbožňujete míchaný **nápoj Piña Coladu**? Pak budete nadšení z této mražené dobroty. Obsahuje ale rum, proto je **dětem zapovězena** a vám tak o dost víc zbude. Domácí zmrzlina ala Piña Colada si žádá tyto suroviny: **čerstvý ananas, 4 banány, trochu šťávy z limetky, 400 mililitrů kvalitního kokosového mléka, javorový sirup, nebo med a rum**. Než se pustíte do práce, je nutné si den, či dva předem zamrazit čerstvý ananas a banány. Následně pak toto ovoce rozmixujete spolu s kokosovým mlékem, dochutíte limetkovou šťávou, přilijete rum dle libosti a také javorový sirup. Výslednou směs pak dejte do mrazáku na několik hodin. Upozornění na konec: tato domácí **zmrzlina je vysoce návyková** a dlouho nevydrží, proto si raději udělejte větší zásoby.

## Domácí zmrzlina: Čokoládová exploze s chilli

Na závěr jistě potěšíme **milovníky klasické čokoládové zmrzliny** a pálivého [chilli koření](#). Kombinace čokolády a chilli je prostě skvělá a vlije vám v horkých dnech energii do žil! Domácí zmrzlina s čokoládou a chilli vyžaduje tyto ingredience: **3 lžíce medu, 4 lžíce cukru, jedna kávová lžička skořice, 2 lžičky jemně mletého chilli koření dle libosti, 8 lžic kakaového prášku, 150 gramů hořké čokolády, 3 lžíce kukuřičného škrobu, vanilková esence, nebo cukr, 400 mililitrů plnotučného mléka a 400 mililitrů smetany ke šlehání**. Nejprve si rozpustíte v malém hrnku škrob v 70 mililitrech plnotučného mléka. Následně vložte do rendlíku med, cukr, skořici, chilli, kakao, hořkou čokoládu, vanilkovou esenci a přelijte mlékem a smetanou. Na středním plamenu nechte vše povařit. Když se všechny suroviny dobře spojí, přesuňte rendlík z plotny a nechte vychladnout. Až bude směs studená, vložte ji do plastové uzavíratelné misky a nechte zamrazit. Je to skutečná dobrota. **Dobrou chuť a krásné léto.**

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)