

5 ιδέες για υγιεινές γρανίτες με φρέσκα φρούτα που θα λατρέψουν τα παιδιά



Υπάρχει παιδί που δεν αγαπά το παγωτό; Δύσκολο! Ωστόσο, κανένας γονιός δεν θέλει να δίνει στα παιδιά του παγωτά με ζάχαρη, συντηρητικά και χρωστικές. Ευτυχώς, όμως, υπάρχουν πάντα νόστιμες και υγιεινές λύσεις για όλα.

Για να δροσίσετε τα μικρά σας, λοιπόν, φέτος το καλοκαίρι, μπορείτε να φτιάξετε λαχταριστές γρανίτες με κομμάτια και χυμό από φρέσκα φρούτα. Μια τέλεια επιλογή για δροσιστικό και ταυτόχρονα θρεπτικό σνακ!

Ρίξτε μια ματιά στις παρακάτω ιδέες για γρανίτες με φρέσκα φρούτα:

Γρανίτες με φρέσκα κεράσια & γιαούρτι



Θα χρειαστείτε μερικά κεράσια, λίγο γιαούρτι και μια φόρμα για γρανίτες.

Σε μπλέντερ, χτυπάμε τα παγωμένα κεράσια (κρατάμε 5-6 κεράσια αν θέλουμε να βάλουμε και κομμένα φρούτα στις γρανίτες μας) μέχρι να γίνουν μια λεία κρέμα. Ρίχνουμε λίγο από το μείγμα μας στη βάση της θήκης. Στη συνέχεια, προσθέτουμε μια κουταλιά γιαούρτι και 2 κομμένα κεράσια (αν θέλουμε). Ρίχνουμε το υπόλοιπο μείγμα από τα κεράσια και κάνουμε το ίδιο σε κάθε θήκη γρανίτας.

Γρανίτες με φρέσκα βερίκοκα και ροδάκινα



Θα χρειαστείτε μόνο μερικά βερίκοκα και λίγα ροδάκινα. Στον αποχυωτή, βάζουμε τα βερίκοκα και τα ροδάκινα και παίρνουμε τον χυμό τους. Γεμίζουμε τις θήκες μας με τον χυμό και προσθέτουμε 2 κομμάτια από τα φρούτα.

Γρανίτες με φρέσκα βύσσινα γιαούρτι και μέλι



Θα χρειαστούμε λίγα βύσσινα, λίγο γιαούρτι και μέλι (μόνο αν το παιδί είναι άνω του ενός έτους) μιας και τα βύσσινα είναι κάπως ξινά για τα μικρά παιδιά. Σε μπλέντερ χτυπάμε τα βύσσινα με το γιαούρτι και το μέλι. Γεμίζουμε τις θήκες για γρανίτες και προαιρετικά κόβουμε στη μέση τα βύσσινα και τοποθετούμε 2 κομμάτια σε κάθε θήκη.

Γρανίτες με μπανάνα, κακάο & φυτικόβούτυρο



Θα χρειαστούμε ώριμες μπανάνες, λίγο κακάο και φυτικόβούτυρο. Βάζουμε τις μπανάνες στην κατάψυξη και μόλις παγώσουν τις χτυπάμε στο μπλέντερ. Χωρίζουμε το μείγμα σε δύο μπολ και στο δεύτερο μπολ ρίχνουμε λίγο κακάο σε σκόνη και φυτικόβούτυρο. Γεμίζουμε με το μείγμα διαδοχικά τις θήκες μας και τις βάζουμε να παγώσουν.

Γρανίτες με φρέσκες φράουλες



Θα χρειαστούμε μόνο μερικές ώριμες φράουλες. Βάζουμε τις φράουλες να παγώσουν και τις χτυπάμε καλά στο μπλέντερ. Γεμίζουμε τις θήκες μας και είναι έτοιμο για κατάψυξη! Μπορείτε να προσθέσετε και μέλι ή κομμάτια φράουλας.

Όπως καταλαβαίνετε, οι συνδυασμοί είναι ατελείωτοι!

Καλή απόλαυση!