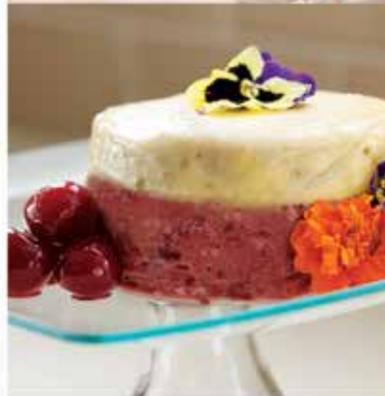


yonanas™

Libro di ricette

LA GELATIERA
salutare dessert

oltre 130
ricette salutari



Eravate scettici quando avete sentito parlare per la prima volta di Yonanas™? Probabilmente avete pensato che fosse impossibile che la combinazione di banane congelate e altri Suggestivo di frutta potesse trasformarsi in un sano gelato, pronto per essere consumato **in qualsiasi momento**. In effetti sembrerebbe un'assurdità.

Bene, anche noi eravamo scettici. Quando abbiamo iniziato a sperimentare dessert salutari, non avevamo la certezza che saremmo stati in grado di creare un prodotto che sostituisse la nostra voglia di gelato, una voglia che accomuna molti di noi. Ma il richiamo quotidiano dei dolci ci ha indotto a perseverare, fino a quando ha visto la luce... Yonanas! Questa gelatiera è stata per noi un'ulteriore fonte d'ispirazione che ci ha stimolato nella creazione di dessert divertenti, salutari, deliziosi e perché no: goduriosi!

Tutti noi di Yonanas ci auguriamo che queste ricette possano incentivarvi a scegliere dessert più sani e a stimolare la vostra fantasia: la gelatiera Yonanas offre infinite possibilità creative. L'unico limite sarà la vostra immaginazione!

Vi auguriamo "buon dessert" e buona vita in salute!



Eileen

Co-inventore



anguria

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di anguria senza semi congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di anguria congelata
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

melone

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di melone congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/3 di tazza di melone
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

chai al cocco

Ingredienti:

4 banane congelate
1/4 di cucchiaino da tè di cardamomo macinato
1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
1/4 di cucchiaino da tè di zenzero macinato
2 cubetti di latte di cocco congelato

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: Congelare il latte di cocco nelle classiche vaschette per cubetti di ghiaccio.
SUGGERIMENTO: Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco partendo dall'alto per riempire i vassoi per cubetti, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

- 1) Cospargere cardamomo, cannella e zenzero sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere 2 cubetti di latte di cocco congelato
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

cioccolato al peperoncino

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di cioccolato fondente al peperoncino

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di cioccolato fondente al peperoncino
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

crema di nocciole al cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
2 cucchiaini di crema di nocciole al cioccolato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1 cucchiaino di crema di nocciole
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

Opzionale:

Spalmare su una crespella per ottenere un dessert delizioso o una prelibatezza per colazione

yonanas semplici

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere la banana rimanente
- 3) Gustare!



ancora yonanas

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

2 cracker Graham alla cannella

31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere la seconda banana
- 3) Nel forno a microonde riscaldare un cracker alla cannella con un pezzo di tavoletta di cioccolato fondente per 10 secondi a temperatura media
- 4) Spalmare le yonanas su un cracker caldo e ricoprire con il secondo cracker
- 5) Opzionale: Aggiungere del marshmallow sulle yonanas prima di ricoprire con il secondo cracker
- 6) Gustare!



goccia di cioccolato alla menta

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

31,10 g di una tavoletta di cioccolato alla menta

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di cioccolato alla menta
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
2 cucchiaini da tè di cacao in polvere

Istruzioni:

- 1) Cospargere il cacao sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Gustare!

gocce di cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di tavoletta di cioccolato fondente
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mandorle al cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
2 cucchiari di mandorle tostate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di tavoletta di cioccolato fondente
- 3) Aggiungere 1 cucchiaino di mandorle tostate
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

cioccolato e cocco

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
1/4 di tazza di cocco rapè

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di tavoletta di cioccolato fondente
- 3) Alternare le banane e il cioccolato rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Cospargere 1/4 di tazza di cocco rapè sopra le yonanas
- 6) Gustare!

cocco tostato e cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
4 cubetti di latte di cocco congelato
1/4 di tazza di cocco tostato

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: congelare il latte di cocco nelle classiche vaschette per cubetti di ghiaccio.
SUGGERIMENTO: Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco dall'alto della lattina per riempire i vassoi per i cubetti di ghiaccio, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di cocco congelato
- 3) Aggiungere 15,55 g di cioccolato fondente
- 4) Alternare le banane, il cioccolato e il cocco rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere del cocco tostato sulle yonanas
- 7) Gustare!

impasto per biscotti karma chow

Ingredienti:

2 tazze di farina di spelta o d'avena
3/4 di tazza di fiocchi d'avena
1/2 tazza di granella di noci
(opzionale)
1/2 cucchiaino da tè di sale marino
3/4 di cucchiaino da tè di lievito
1/8 di cucchiaino da tè di cannella
1/4 di cucchiaino da tè di
cardamomo macinato

1 tazza di gocce di
cioccolato con dolcificante
ai cereali o vegane
2/3 di tazza di nettare di agave
2/3 di tazza di olio di cocco fuso
2 cucchiari di latte di mandorle
o latte di cocco
1 cucchiaino da tè di estratto
di vaniglia

Istruzioni (a):

Versare in una ciotola farina d'avena, noci, sale, lievito, cannella, cardamomo e gocce di cioccolato e mescolare amalgamando gli ingredienti, disgregando eventuali grumi. In un'altra ciotola di medie dimensioni mescolare bene il nettare di agave, l'olio di cocco, il latte e la vaniglia. Versare gli ingredienti liquidi in quelli secchi e mescolare con un cucchiaino di legno amalgamandoli bene. Refrigerare per 10 minuti in modo che il preparato si solidifichi. Congelare cubetti del preparato per preparare le yonanas al gusto di impasto per biscotti (vd. pag. 10).

(b): Disporre l'impasto a cucchiaiate su una teglia, ricoperta preventivamente con carta da forno. Infornare e cuocere per 10-12 minuti o fino a ottenere un colore dorato. Rimuovere dal forno e fare raffreddare su una griglia metallica. Utilizzare i biscotti ottenuti per preparare il sandwich di biscotti e yonanas alla cannella (vd. pag. 18).

Per gentile concessione
di Melissa Costello,
KARMA CHOW

Melissa è autrice,
nutrionista esperta
di cucina e wellness
coach. Il suo recente
libro di cucina, *The
Karma Chow Ultimate
Cookbook* gode di
grande popolarità tra i
vegani e non solo.

Melissa è l'ideatrice
del *Vital Life 30-Day Cleanse*
ed è anche chef personale del
guru del fitness, ideatore del
sistema P90X, Tony Horton.

Si dà il caso che questi
siano i biscotti preferiti
in assoluto di Tony.

www.karmachow.com



impasto per biscotti

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
4 cubetti di impasto per biscotti Karma
Chow congelato (vd. pag. 9)

NOTA: Per le yonanas al gusto di
impasto per biscotti Karma Chow,
tralasciare il cardamomo.

Istruzioni:

- 1) Introdurre una banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di impasto per biscotti congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



biscotti e panna

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

2 biscotti per sandwich al cioccolato

NOTA: I biscotti senza sciroppo di granturco ad elevato contenuto di fruttosio si possono trovare nel reparto degli alimenti dietetici della maggior parte dei negozi di alimentari.

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1 biscotto per sandwich
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

Biscotti e panna parfait con frutti di bosco:

Per i biscotti e panna parfait iniziare con la ricetta "yonanas, biscotti e panna". In un bicchiere alto e trasparente, introdurre uno strato di fragole, lamponi o more. Aggiungere una cucchiata di yonanas ai biscotti e alla panna e ripetere alternando gli strati. Al termine, guarnire con menta.



cannella

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata

Istruzioni:

- 1) Cospargere la cannella sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Gustare!

cannella e cacao

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
2 cucchiaini da tè di cacao in polvere
1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata

Istruzioni:

- 1) Mescolare cacao in polvere e cannella macinata, per creare una miscela speziata
- 2) Cospargere la miscela speziata sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 3) Introdurre 1 banana congelata
- 4) Aggiungere la banana rimanente
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

gocce di nocciole e cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato alle nocciole

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 31,10 g di cioccolato alla nocciole
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

caffè

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
2 cucchiaini da tè di caffè espresso finemente macinato
(opzionale: espresso decaffeinato)

Istruzioni:

- 1) Cospargere la polvere di caffè sulle banane e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Gustare!

torta e yonanas

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 muffin al gusto preferito

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 muffin
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

torta di carote speziata

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
2 cubetti di zenzero e cocco
4 cubetti di carote speziate
2 cucchiaini di noci tostate sminuzzate

Istruzioni:

Cubetti di zenzero e cocco: Latte di cocco, 12 piccoli pezzi di zenzero candito e 2 cucchiaini di noci tostate. Mescolare gli ingredienti in una ciotola grande. Con un cucchiaino riempire un vassoio per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare tutta la notte.

Cubetti di carote speziate: 248,80 g di omogeneizzati alla carota, 1/2 cucchiaino da tè di cannella in polvere e 1/4 di cucchiaino da tè di cardamomo. Mescolare gli ingredienti in una ciotola grande. Con un cucchiaino riempire un vassoio per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare tutta la notte.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di carote speziate
- 3) Aggiungere 1 cubetto di zenzero e cocco
- 4) Alternare le banane e i cubetti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere le noci tostate sulle yonanas
- 7) Gustare!

yonollis

Ingredienti:

4 banane molto mature congelate
1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata
1 cucchiaino di scorza d'arancia
4 gusci di cannoli già pronti,
zucchero a velo
1/3 di tazza di mini-gocce di cioccolato

Istruzioni:

- 1) Spolverare le banane con cannella e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere 1/2 scorza d'arancia
- 4) Aggiungere le banane e la scorza rimanenti e amalgamare bene
- 5) Versare il ripieno per i cannoli a base di arancia e cannella in una sac à poche dalla punta arrotondata o in un sacchetto di plastica da circa 4 dl, al quale sarà stato preventivamente tagliato un angolo
- 6) Riempire i gusci dei cannoli, spolverare con zucchero a velo e cospargere le mini-gocce di cioccolato sulle estremità dei cannoli
- 7) Gustare!



fragola ananas

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

1/2 tazza di fragole congelate

1/2 tazza di pezzi di ananas congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di fragole congelate
- 3) Aggiungere 1/4 tazza di pezzi di ananas congelato
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!



sandwich di biscotti e yonanas alla cannella

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata
8 piccoli Biscotti Karma Chow (vd. pag. 9)

Istruzioni:

- 1) Spolverare le banane con cannella e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre le banane nella gelatiera e mescolare nella ciotola per amalgamare
- 3) Con un cucchiaio adagiare le yonanas alla cannella su 4 biscotti e ricoprire con i biscotti rimanenti
- 4) Gustare!



chai al cacao

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 1/4 di cucchiaino di tè di cacao in polvere
- 1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
- 1/4 di cucchiaino da tè di cardamomo macinato
- 1/4 di cucchiaino da tè di zenzero macinato

Istruzioni:

- 1) Cospargere sulle banane congelate cacao in polvere, cannella, cardamomo e zenzero e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere la seconda banana
- 4) Gustare!

chai alle spezie

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
- 1/4 di cucchiaino da tè di cardamomo macinato
- 1/4 di cucchiaino da tè di zenzero macinato

Istruzioni:

- 1) Cospargere sulle banane congelate cannella, cardamomo e zenzero e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere la seconda banana
- 4) Gustare!



dolce multistrato con limone e mirtilli

Ingredienti:

yonanas semplici (vd. pag. 4)

yonanas con mirtilli e limone (vd. pag. 23)

1 cucchiaino da tè di scorza di limone

1/2 tazza di mirtilli freschi, fette di pan di Spagna

Istruzioni per la preparazione per il dolce multistrato:

- 1) Rivestire il fondo della ciotola con un pezzetto di pan di Spagna
- 2) Aggiungere uno strato di mirtilli freschi
- 3) Aggiungere uno strato di yonanas semplici
- 4) Aggiungere un secondo strato di torta
- 5) Aggiungere uno strato di yonanas con mirtilli e limone
- 6) Coprire con uno strato di mirtilli freschi
- 7) Gustare!



frutti di bosco misti

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

3/4 di tazza di frutti di bosco misti congelati:
more, lamponi, mirtilli e fragole

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/3 di tazza di frutti congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



torta burro di arachidi e frutta

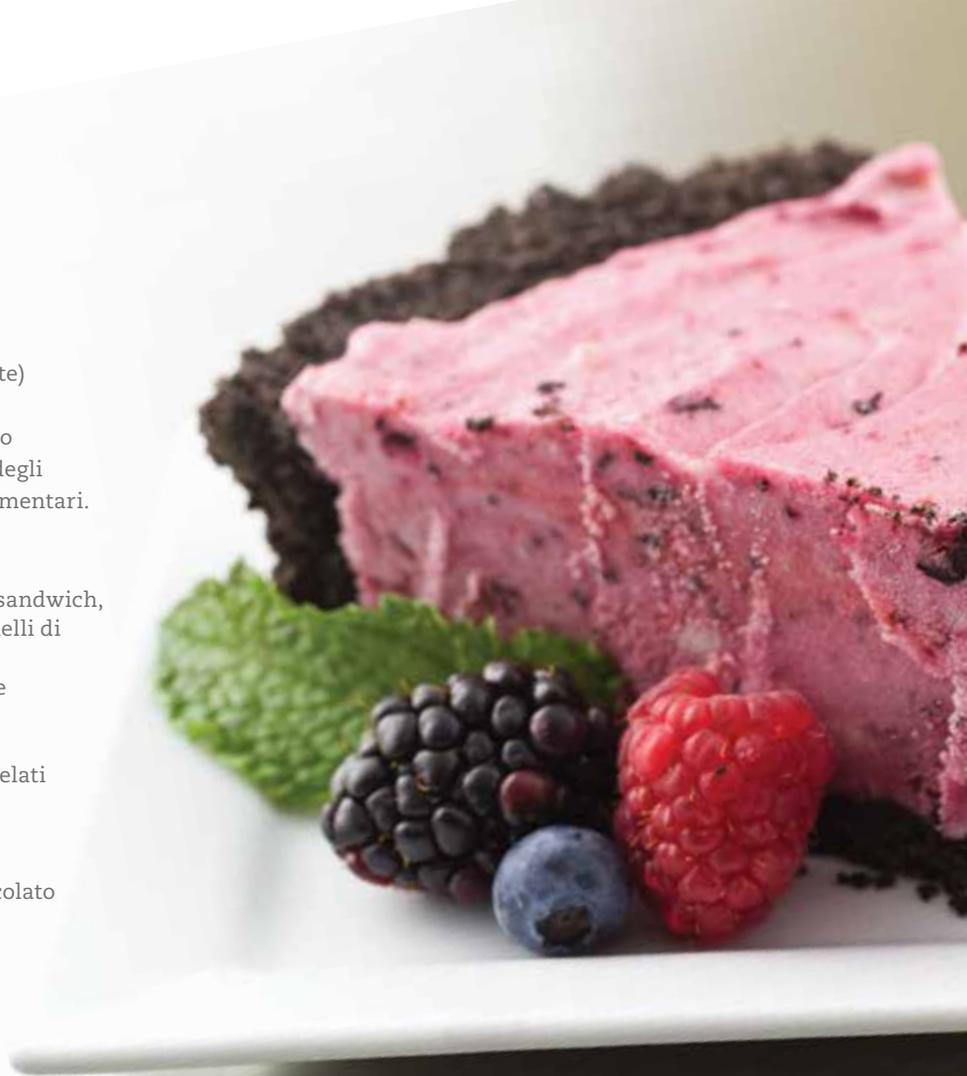
Ingredienti:

- 6 banane molto mature congelate
- 3 tazze di frutti di bosco misti congelati
- 3 cucchiaini di burro di arachidi (a temperatura ambiente)
- 34 biscotti per sandwich al cioccolato

NOTA: I biscotti senza sciroppo di granturco ad elevato contenuto di fruttosio si possono trovare nel reparto degli alimenti dietetici della maggior parte dei negozi di alimentari.

Istruzioni:

- 1) In un mixer, sminuzzare finemente i biscotti per sandwich, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia
- 2) Formare una base di torta in una teglia per torte e congelare fino a quando non sia solidificata
- 3) Introdurre 1 banana congelata
- 4) Aggiungere 1/2 tazza di frutti di bosco misti congelati
- 5) Aggiungere 1 cucchiaino di burro di arachidi
- 6) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 7) Amalgamare nella ciotola
- 8) Versare la miscela nella crosta di biscotto al cioccolato congelata e fare congelare fino a quando non sia completamente solidificata (minimo 4 ore)
- 9) Lasciare scongelare per 20 minuti prima di tagliare e servire
- 10) Gustare!



fragola e vino dolce

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di fragole congelate
2 cubetti di vino dolce

Istruzioni:

Cubetti di vino dolce: Congelare il vino dolce preferito (Riesling, Zinfandel bianco, ice wine) in vassoi per cubetti di ghiaccio.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di fragole congelate
- 3) Aggiungere 1 cubetto di vino dolce congelato
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

tè verde

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 cucchiaino di tè verde Macha (tè verde in polvere giapponese)

Istruzioni:

- 1) Cospargere le banane congelate con tè Macha e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre le banane congelate
- 3) Gustare!



litchi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di litchi denocciolati congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di litchi denocciolati congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

limone e mirtillo

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di mirtilli congelati
1 cucchiaino di scorza di limone

Istruzioni:

- 1) Inserire le banane congelate
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di mirtilli congelati
- 3) Aggiungere 1 cucchiaino di scorza di limone
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

kiwi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di kiwi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di kiwi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

fichi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di fichi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di fichi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

dolce multistrato con lampone

Ingredienti:

yonanas semplici (vd. pag. 4)

yonanas con lamponi e limone (vd. pag. 27)

1 cucchiaino da tè di scorza di limone

1/2 tazza di lamponi freschi, fettine di pan di Spagna

Istruzioni per la preparazione per il dolce multistrato:

- 1) Rivestire il fondo della ciotola con un pezzetto di pan di Spagna
- 2) Aggiungere uno strato di lamponi freschi
- 3) Aggiungere uno strato di yonanas semplici
- 4) Aggiungere un secondo strato di torta
- 5) Aggiungere uno strato di yonanas con lamponi e limone
- 6) Cospargere il dolce con uno strato di lamponi freschi
- 7) Gustare!



bonbon ai frutti di bosco misti

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di frutti di bosco misti congelati:
more, lamponi, mirtilli e fragole
Copertura magia di cioccolato (vd. pag. 29)
granella di arachidi

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/3 di tazza di frutti congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Congelare in un contenitore di plastica
- 6) Prima di servire, lasciare scongelare per alcuni minuti
- 7) Usare una paletta per gelato per dare la forma ai bonbon
- 8) Cospargere cioccolato fondente sulla sommità
- 9) Cospargere granella di arachidi prima che il cioccolato si solidifichi
- 10) Gustare!

Suggerimento:

Per aiutare a mantenere la forma, versare le yonanas con un cucchiaino in un pirottino a forma di torta e congelare nuovamente. Eliminare il pirottino, disporre su un piatto da portata per servire.



limone e lampone

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 cucchiaino di scorza di limone (la scorza di un limone intero)
1/2 tazza di lamponi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1 cucchiaino di scorza di limone
- 3) Aggiungere 1/4 tazza di lamponi congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

pera, lamponi e chardonnay

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di pere congelate (a fette)
1/4 di tazza di lamponi congelati
2 cubetti congelati di chardonnay
NOTA: Eliminare il torsolo delle pere preferite e affettare.
SI CONSIGLIA: Non sbucciare.

Istruzioni:

Cubetti di Chardonnay: Congelare dello chardonnay avanzato (o un altro vino bianco a piacere) in vassoi per cubetti di ghiaccio.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di pere congelate
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di lamponi congelati
- 4) Aggiungere 2 cubetti di chardonnay congelati
- 5) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Gustare!

pera e lamponi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

3/4 di tazza di pere congelate (a fettine)

1/4 di tazza di lamponi congelati

NOTA: Eliminare il torsolo delle pere preferite e affettare.

SI CONSIGLIA: Di non sbucciare.

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Introdurre 1/2 tazza di pera congelata
- 3) Introdurre 1/4 di tazza di lamponi congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

pompelmo

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

1 tazza di pompelmo senza semi congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di pezzetti di pompelmo
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

Suggerimento:

Sbucciare il pompelmo con un coltello per rimuovere la buccia sottile bianca. Ridurre a pezzetti e congelare.

cioccolato al burro di arachidi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
1 cucchiaino da tè di burro di arachidi (a temperatura ambiente)
OPZIONALE: Usare 2 grandi tazze di burro di arachidi al posto del cioccolato fondente e del burro di arachidi.

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di cioccolato fondente
- 3) Aggiungere 1/2 cucchiaino da tè di burro di arachidi
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

caramello salato e cioccolato

Ingredienti per le yonanas:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
6 datteri medjool denocciolati
una presa di sale marino

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 3 datteri medjool denocciolati
- 3) Aggiungere 15,55 g di una tavoletta di cioccolato fondente
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere una presa di sale marino sulle yonanas
- 7) Cospargere sulle yonanas la copertura magia di cioccolato tutta naturale
- 8) Gustare!

Copertura magia di cioccolato tutta naturale

Ingredienti:

2 cucchiaini di gocce di cioccolato
1 cucchiaino di olio di cocco

Sul fornello: Versare dell'acqua in un tegame e adagiare una ciotola nell'acqua (bagnomaria) a calore moderato. Versare le gocce di cioccolato e l'olio nella ciotola, mescolando fino a fare sciogliere completamente. Cospargere subito sulle yonanas.

Microonde: Fare sciogliere le gocce di cioccolato e l'olio di cocco in una ciotola con una potenza al 50%; mescolare ogni 15-30 secondi fino a fare sciogliere completamente. Cospargere subito sulle yonanas.

torta di frutti di bosco misti con crosta di cioccolato

Ingredienti:

doppia porzione di *yonanas ai frutti di bosco misti*
(vd. pag. 20)

34 biscotti per sandwich al cioccolato

NOTA: I biscotti senza sciroppo di granturco ad elevato contenuto di fruttosio si possono trovare nel reparto degli alimenti dietetici della maggior parte dei negozi di alimentari.

Istruzioni:

- 1) In un mixer, sminuzzare finemente i biscotti per sandwich, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia
- 2) Formare una base di torta in una teglia per torte e congelare fino a quando non sia solidificata
- 3) Avvolgere le *yonanas ai frutti di bosco misti* nella base per torta
- 4) Congelare per un minimo di quattro ore o per tutta la notte
- 5) Fare scongelare per 10-15 minuti prima di servire, per riuscire a tagliare regolarmente la torta
- 6) Gustare!



pavlova

Ingredienti:

2 piccoli gusci di meringa

yonanas ai frutti di bosco misti (vd. pag. 20)

Aggiungere 1/4 di tazza di frutti di bosco misti nella propria acqua di scongelazione

Istruzioni:

- 1) Con un cucchiaino, adagiare le yonanas ai frutti di bosco misti sul guscio di meringa
- 2) Coprire con frutti di bosco misti congelati, lasciati scongelare nel proprio succo
- 3) Gustare!



more e baccello di vaniglia

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

2 baccelli di vaniglia

Aggiungere 3/4 di tazza di more congelate

Aggiungere 1/4 di tazza di pistacchi (schiacciati)

Istruzioni:

- 1) Aprire 2 baccelli di vaniglia nel senso della lunghezza e raschiare i semi
- 2) Con un coltello spalmare i semi di vaniglia sulla banana congelata
- 3) Introdurre 1 banana congelata
- 4) Aggiungere 1/3 di tazza di more congelate
- 5) Alternare le banane e le more rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Ricoprire con pistacchi schiacciati
- 8) Gustare!

more e frutto della passione

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate

1 tazza di more congelate

2 cubetti di frutto della passione congelato

Istruzioni:

Cubetti di frutto della passione: Tagliare il frutto della passione a metà, scavare l'interno del frutto, adagiarlo nei vassoi per cubetti di ghiaccio e congelare.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di more congelate
- 3) Aggiungere 1 frutto della passione
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!



lamponi e cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di lamponi congelati
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/3 di tazza di lamponi congelati
- 3) Aggiungere 31,10 g di cioccolato fondente
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

bonbon burro di arachidi e frutta

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di frutti di bosco misti congelati
1 cucchiaino di burro di arachidi (a temperatura ambiente)
Copertura magia di cioccolato tutta naturale (vd.pag. 29)

Istruzioni:

- 1) Introdurre una banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di frutti di bosco misti congelati
- 3) Aggiungere 1 cucchiaino di burro di arachidi
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Congelare in un contenitore di plastica
- 7) Prima di servire, lasciare scongelare per alcuni minuti
- 8) Usare una paletta per gelato per dare la forma ai bonbon
- 9) Spruzzare sulle yonanas la copertura magia di cioccolato tutta naturale
- 10) Gustare!

Suggerimento: Per aiutare a mantenere la forma, con un cucchiaino versare le yonanas in un pirottino a forma di torta e congelare nuovamente. Rimuovere la carta e disporre su un piatto da portata per servire.



torta all'arancio e al mirtillo rosso, con crosta di craker Graham alla cannella

Ingredienti:

2 tazze di craker Graham alla cannella finemente macinati
4 cucchiaino di olio di cocco
doppia porzione di *yonanas arancio e mirtilli rossi* (vd. pag. 43)

Istruzioni:

- 1) Preriscaldare il forno a 365 gradi
- 2) In un mixer, sminuzzare finemente i craker alla cannella, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia
- 3) In una ciotola unire 2 tazze di briciole di craker e 4 cucchiaini di olio di cocco
- 4) Formare una base di torta e cuocere in forno per 15-18 minuti
- 5) Lasciare raffreddare
- 6) Unire la doppia dose di *yonanas arancio e*
- 7) *mirtilli rossi*
- 8) Congelare per un minimo di 4 ore o per tutta la notte
- 9) Fare scongelare per 5 minuti prima di servire, per riuscire a tagliare regolarmente la torta
- 10) Gustare!

mango

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di mango congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di mango congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mango e papaya

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 tazza di mango congelato
1/2 tazza di papaya congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di mango congelato
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di papaya congelata
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola

torta di zucca

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
93,31 g di cubetti di zucca speziata congelata

Istruzioni:

Cubetti di zucca speziata: In una ciotola unire 466,55 g di purée di zucca in lattina e 1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia, 1 cucchiaino da tè di cannella macinata e 1/2 cucchiaino da tè di noce moscata macinata. Con un cucchiaio versare il purée di zucca nei vassoi per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare. Un cubetto di zucca speziata congelata pesa 31,10 g circa. Queste dosi sono sufficienti per circa 15 cubetti.

- 1) Introdurre una banana congelata
- 2) Aggiungere 93,30 g di cubetti di zucca speziata congelata
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Amalgamare nella ciotola

Torta di zucca con crosta di croccantini allo zenzero:

Preriscaldare il forno a 185 gradi. In un mixer, sminuzzare finemente circa 50 croccantini allo zenzero, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia. In una ciotola unire 2 tazze di briciole di croccantini allo zenzero e 4 cucchiai di olio di cocco. Formare una base di torta e cuocere in forno per 15-18 minuti. Lasciare raffreddare. Unire una doppia dose di yonanas alla torta di zucca. Congelare per un minimo di 4 ore o per tutta la notte. Fare scongelare per 5 minuti prima di servire, per riuscire a tagliare regolarmente la torta.



sformato fragola e pistacchio

Ingredienti:

yonanas alla fragola (vd. pag. 48)

yonanas al pistacchio (vd. pag. 48)

OPZIONALE: Cracker Graham alla cannella sbriciolati

Istruzioni:

- 1) Raddoppiare la ricetta delle yonanas alla fragola e rivestire l'interno di un contenitore 12,70 x 17,78 cm o di dimensioni simili
- 2) Spalmare sulla superficie delle yonanas al pistacchio
- 3) Quando il contenitore è pieno, se lo si desidera si può aggiungere uno strato di cracker Graham alla cannella
- 4) Chiudere il contenitore con il coperchio, capovolgerlo (sul coperchio) e mettere nel freezer
- 5) Lasciare congelare tutta la notte
- 6) Per rimuovere lo sformato: rimuovere il coperchio e disporre su un piatto. Sollevare il contenitore separandolo dalle yonanas (se impossibile da separare dopo alcuni minuti, coprire con il coperchio il contenitore e mettere la base sotto acqua calda; ripetere la procedura.)
- 7) Gustare!



frutti di bosco, cioccolato e Primitivo

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
1 tazza di frutti di bosco misti congelati
2 cubetti di vino congelato

Istruzioni:

Cubetti di Primitivo: Congelare il Primitivo (o un altro vino rosso a piacere) in vassoi per cubetti di ghiaccio.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 31,10 g di cioccolato fondente
- 3) Aggiungere 1/2 tazza di frutti di bosco misti congelati
- 4) Aggiungere 2 cubetti di vino congelato
- 5) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Gustare!

perfettamente pesca

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di pesche congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di pesche congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

pesca e mirtillo

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di pesche congelate
1/2 tazza di mirtilli congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di pesche congelate
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di mirtilli congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

mirtilli e melograno

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di mirtilli congelati
3/4 di tazza di semi di melograno

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/3 di tazza di mirtilli congelati
- 3) Alternare le banane e i mirtilli rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Cospargere la superficie con semi di melograno
- 6) Gustare!

crumble di prugne

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
1 tazza di prugne congelate
1/4 di decorazione al müsli

Istruzioni:

- 1) Cospargere cannella sulle banane e sulle prugne congelate. Lasciare riposare per 10 minuti.
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di prugne congelate
- 4) Alternare le banane e le prugne rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere müsli sulle yonanas
- 7) Gustare!

Suggerimento:

Denocciolare e tagliare le prugne in pezzi delle dimensioni di una grande fragola e congelare.

prugna e ciliegia

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 tazza di prugne congelate
1/2 tazza di ciliegie denocciolate congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di prugne congelate
- 3) Aggiungere 1/4 tazza di ciliegie denocciolate congelate
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Denocciolare e tagliare le prugne in pezzi delle dimensioni di una grande fragola e congelare.

torta gelato rossa, bianca e blu

Ingredienti:

ROSSO: yonanas ai lamponi (vd. pag. 53) o

yonanas alla fragola (vd. pag. 48)

BIANCO: yonanas al cocco (vd. pag. 52)

BLU: yonanas ai mirtilli (vd. pag. 48)

Istruzioni:

- 1) Con un cucchiaio versare le yonanas rosse in una forma per torta (si può utilizzare un contenitore rettangolare o rotondo di plastica)
- 2) Con una spatola con scalino spalmare le yonanas rosse uniformemente nella forma
- 3) Con un cucchiaio versare le yonanas bianche sopra quelle rosse e spalmare uniformemente con la spatola con scalino
- 4) Con un cucchiaio versare le yonanas blu sopra quelle bianche e spalmare uniformemente con la spatola
- 5) Coprire e congelare la torta alle yonanas rosse, bianche e blu (per un minimo di quattro ore)
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Per estrarre il dolce dalla forma, fare scorrere acqua calda lungo i lati della medesima, porre un piatto sopra il contenitore e capovolgere. Rimuovere delicatamente la forma. Lasciare scongelare per alcuni minuti prima di affettare e servire.



torta ciliegia e mango

Ingredienti:

yonanas al mango (vd. pag. 34)

yonanas alle fragole (vd. pag. 53)

Istruzioni:

- 1) Con un cucchiaino versare le yonanas al mango in una forma per torta rotonda
- 2) Con una spatola con scalino spalmare le yonanas al mango uniformemente nella forma
- 3) Preparare le yonanas alla ciliegia
- 4) Con un cucchiaino versare le yonanas alla ciliegia nella forma per torta, sopra quelle al mango. Con una spatola con scalino spalmare uniformemente le yonanas al mango nella forma.
- 5) Coprire e congelare (per un minimo di 4 ore)
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Per estrarre il dolce dalla forma, fare scorrere acqua calda lungo i lati della medesima, porre un piatto sopra il contenitore per torta e capovolgere. Rimuovere delicatamente la forma. Lasciare scongelare per alcuni minuti prima di affettare e servire.



acai

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di acai

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di acai congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

cachi

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di cachi congelati
NOTA: affettare e congelare i cachi.

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di cachi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mirtilli rossi e arance

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di arancia senza semi congelata
1/4 di tazza di mirtilli rossi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di spicchi di arancia senza semi congelati
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di mirtilli rossi congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

mirtilli rossi, arance e acero

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di arancia senza semi congelata
1/4 tazza di mirtilli rossi
noci glassate allo sciroppo d'acero

Istruzioni:

Noci glassate allo sciroppo d'acero: In un pentolino tostare 1/4 di tazza di noci sminuzzate; spegnere il fornello e aggiungere 1 cucchiaino di sciroppo d'acero. Versare le noci glassate in una ciotola a raffreddare e per far consolidare la glassatura.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di spicchi di arance senza semi
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di mirtilli rossi congelati
- 4) Alternare le banane e le arance rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere noci glassate allo sciroppo d'acero sopra le yonanas
- 7) Gustare!

ananas

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di pezzi di ananas congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 di tazza di pezzi di ananas
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

pesca, arancia e zenzero

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di pezzi di pesca congelata
1/4 di tazza di arancia senza semi congelata
1/4 di cucchiaino da tè di zenzero fresco grattugiato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di pesca
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di spicchi di arancia senza semi congelati
- 4) Aggiungere 1/4 di cucchiaino da tè di zenzero fresco grattugiato
- 5) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Gustare!

yonanas split

Ingredienti:

Yonanas alla fragola (vd. pag. 48)

yonanas all'ananas (vd. pag. 44)

yonanas al cioccolato (vd. pag. 7)

Decorazioni:

fragole scongelate granella

di nocciole

salsa al cioccolato

1 banana fresca (affettata nel senso della lunghezza)

Istruzioni:

- 1) In un piatto dalla forma idonea aggiungere una cucchiata di yonanas alla fragola, una di yonanas all'ananas e una di yonanas al cioccolato
- 2) Affettare una banana fresca nel senso della lunghezza e adagiare su entrambi i lati delle yonanas
- 3) Coprire le yonanas alla fragola con fragole congelate lasciate scongelare nel proprio succo
- 4) Coprire le yonanas all'ananas con la graniglia preferita
- 5) Coprire le yonanas al cioccolato con la salsa al cioccolato
- 6) Gustare!



ciliegie, cioccolato e brownies

Yonanas Ingredienti:

Yonanas al cioccolato e ciliegie (vd. pag. 53)

4 pezzi di brownies

Istruzioni:

- 1) Con un coppa pasta rotondo, tagliare il pezzo di brownies formando un disco. Disporre i dischetti di brownies in terrine monoporzione.
- 2) Con un cucchiaino versare 1/4 di tazza di yonanas al cioccolato e ciliegie sui brownies
- 3) Coprire con la pellicola e congelare fino a quando saranno solidificati, circa 30 minuti

Baked alaska con ciliegie e cioccolato:

Ingredienti per la meringa:

4 albumi grandi (1/2 tazza di albumi)

8 cucchiaini di zucchero

In una ciotola di medie dimensioni battere gli albumi e lo zucchero a velocità media, fino a formare delle masse soffici. Con un cucchiaino adagiare gli albumi sulle yonanas e sui brownie, creando dei fregi decorativi. Dorare la meringa con un cannello da cucina. In alternativa, disporre i dolci sotto la griglia a 260 °C per due minuti o fino a quando la meringa inizierà a dorarsi. Accertarsi che i piatti siano a prova di forno. Servire subito per assaporare al meglio. Gustare!



zenzero e arancio

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di arance senza semi congelate
2 cucchiaini di zenzero candito

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di spicchi di arancia
- 3) Aggiungere 1 cucchiaino di zenzero candito
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Sbucciare le arance con un coltello per rimuovere del tutto la buccia sottile bianca. Ridurre a pezzetti e congelare.

zenzero candito

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/4 di tazza di zenzero candito

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di zenzero candito
- 3) Aggiungere la banana rimanente
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

fragola

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di fragole congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di fragole congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mirtilli

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di mirtilli congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di mirtilli congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

pistacchio

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
8 cubetti di pistacchi congelati

Istruzioni:

Cubetti di pistacchio: In un mixer, sminuzzare 373,20 g di pistacchi sgusciati, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia. In un pentolino di medie dimensioni aggiungere i pistacchi sminuzzati a 1 tazza e mezza di latte di mandorle non dolcificato e 1/4 di cucchiaino da tè di estratto di vaniglia e portare a lenta ebollizione. Coprire e fare raffreddare. Con un cucchiaino da tè riempire i vassoi per cubetti di ghiaccio con la miscela al pistacchio e congelare.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 4 cubetti di pistacchio
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mojito

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 1/2 lime congelato
- 1 cucchiaino da tè di scorza di lime
- 1 bicchierino di bevanda gassata a base di lime e limone
- 2 cucchiari di foglie di menta fresca sminuzzate
- 1/4 di tazza di rum bianco

Istruzioni:

Banane inzuppate in rum e menta: Punzecchiare con una forchetta le banane molto mature congelate e lasciare in immersione in un sacchetto con 2 cucchiari di foglie di menta fresca sminuzzate e 1/4 di tazza di rum bianco per un'ora. Rimuovere le banane e congelare tutta la notte.

- 1) Inserire la banana immersa in rum e menta congelata
- 2) Aggiungere spicchi di lime congelato
- 3) Aggiungere la scorza di lime
- 4) Aggiungere la banana rimanente
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Con un cucchiaio disporre le yonanas in un bicchiere, coprire con foglie di menta e versare la bevanda al limone e lime sulle yonanas
- 7) Gustare!



mango, papaya e angel food cake

Ingredienti per le yonanas:

Yonanas al gusto di mango e papaya (vd. pag. 34)

4 fette di angel food cake

Istruzioni:

- 1) Con un coppa pasta rotondo, tagliare dischetti di torta. Disporre la angel food cake in terrine monoporzioni.
- 2) Con un cucchiaino adagiare 1/4 di tazza di yonanas al gusto mango e papaya sui dischetti di angel food cake
- 3) Coprire con la pellicola e congelare fino a quando saranno solidificati, circa 30 minuti

Baked alaska con mango e papaya:

Ingredienti per la meringa:

4 albumi grandi (1/2 tazza di albumi)

8 cucchiaini di zucchero

In una ciotola di medie dimensioni battere gli albumi e lo zucchero a velocità media, fino a formare delle masse soffici. Con un cucchiaino adagiare gli albumi sulle yonanas e sulla torta, creando delle spirali decorative. Dorare la meringa con un cannello da cucina. In alternativa, disporre i dolci sotto la griglia a 260 °C per due minuti o fino a quando la meringa inizierà a dorarsi. Accertarsi che i piatti siano a prova di forno. Servire subito per assaporare al meglio. Gustare!



irish coffee

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato
fondente al caffè
1 bicchierino di liquore al caffè

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di una tavoletta di cioccolato fondente al caffè
- 3) Alternare le banane e il cioccolato rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Con un cucchiaino disporre le yonanas alle gocce di cioccolato in un bicchiere e versare un bicchierino di liquore al caffè sulle yonanas
- 6) Gustare!



limone e cocco

Ingredienti:

4 banane molto mature congelate
1 limone senza semi congelato
1/2 cucchiaino da tè di scorza di limone
2 cubetti di latte di cocco congelato
1 cucchiaio di cocco rapè dolcificato

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: Congelare il latte di cocco nelle classiche vaschette per cubetti di ghiaccio.
SUGGERIMENTO: Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco dall'alto della lattina per riempire i vassoi per i cubetti di ghiaccio, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere la metà degli spicchi di limone congelato
- 3) Aggiungere 2 cubetti di cocco congelato
- 4) Aggiungere la scorza di limone
- 5) Alternare le banane e gli spicchi di limone rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Cospargere il cocco rapè sulle yonanas
- 8) Gustare!

COCCO

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
4 cubetti di latte di cocco congelato

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: Congelare il latte di cocco nelle classiche vaschette per cubetti di ghiaccio.
SUGGERIMENTO: Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco dall'alto della lattina per riempire i vassoi per i cubetti di ghiaccio, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di latte di cocco congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

ciliegie

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di ciliegie denocciolate congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre una banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di ciliegie congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

ciliegie e cioccolato

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
3/4 di tazza di ciliegie denocciolate congelate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente

Istruzioni:

- 1) Introdurre una banana congelata
- 2) Aggiungere 3/4 di tazza di ciliegie congelate
- 3) Aggiungere 31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

uva

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di uva senza semi congelata
(nera, bianca o entrambi i tipi)

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di uva congelata
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

lamponi

Ingredienti:

2 banane congelate
3/4 di tazza di lamponi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di lamponi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

mela caramellata

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
6 datteri medjool denocciolati
1 tazza di pezzi di mela congelati

Istruzioni:

Mele congelate: Eliminare il torsolo delle mele e tagliare a cubetti grandi.

SUGGERIMENTO: Lasciare la buccia e usare una qualità dolce o da dolce, ad esempio Fuji o Grannysmith.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 3 datteri medjool denocciolati
- 3) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di mela congelata
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

cannella, mela e miele

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di pezzi di mela congelati
1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata, miele a piacere

Istruzioni:

Mele congelate: Eliminare il torsolo delle mele e tagliare a cubetti grandi.

SUGGERIMENTO: Lasciare la buccia e usare una qualità dolce o da dolce, ad esempio Fuji o Grannysmith.

- 1) Cospargere la cannella sulle banane e sulle mele congelate e lasciar riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di mela congelata
- 4) Alternare le banane e le mele rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere del miele sulle yonanas al gusto mela e cannella
- 7) Gustare!

liquore all'arancio

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 1 tazza di arance senza semi congelate
- 1 bicchierino di liquore all'arancio

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di spicchi di arancia senza semi congelata
- 3) Alternare le banane e gli spicchi d'arancia rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Con un cucchiaino disporre le yonanas in un bicchiere e versare un bicchierino del liquore all'arancio preferito sulle yonanas
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Quando si congelano gli agrumi, utilizzare un coltello per sbucciare il frutto, per rimuovere la parte centrale bianca. Ridurre a pezzetti e congelare.



eggnog

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 1/4 di cucchiaino da tè di noce moscata
- 1/4 di cucchiaino da tè di chiodo di garofano macinato
- 1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
- 3 cubetti di latte di cocco congelato
- 2 cucchiari di bourbon
- 1/2 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: Congelare il latte di cocco nei vassoi per cubetti di ghiaccio. **SUGGERIMENTO:** Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco dall'alto della lattina per riempire i vassoi per i cubetti di ghiaccio, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

Banane al bourbon: In una piccola ciotola unire 1/2 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia e 2 cucchiari di bourbon; praticare dei forellini sulle banane. Lasciare le banane immerse nel bourbon e nell'estratto di vaniglia per un'ora. Rimuovere le banane e congelare tutta la notte.

- 1) Cospargere la noce moscata e il chiodo di garofano sulle banane al bourbon congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Aggiungere un cubetto di latte di cocco congelato
- 4) Alternare le banane e i cubetti di cocco rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere con cannella
- 7) Gustare!



papaya e lime

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di papaya congelata
1 cucchiaino da tè di scorza di lime
OPZIONALE: Copertura al cocco rapè

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di papaya congelata
- 3) Aggiungere 1/2 cucchiaino da tè di scorza di lime
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Sbucciare, togliere i semi e tagliare una papaya matura a cubetti. Congelare i cubetti delle dimensioni di una grossa fragola.

lime

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 cucchiaino di scorza di lime
1/3 di cracker Graham alla cannella sbriciolati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 cucchiaino di scorza di lime
- 3) Alternare le banane e la scorza di lime rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Cospargere sulla superficie i cracker Graham alla cannella sbriciolati
- 6) Gustare!

rum tropicale

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di pezzi di ananas congelato imbevuto di rum

Istruzioni:

Pezzi di ananas al rum: immergere 1 tazza di pezzi di ananas congelato in 1/4 di tazza di rum all'ananas per 1 ora e congelare.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di ananas lasciata imbevuta in rum congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

goccia di limone

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 cucchiaino da tè di scorza di limone
1 bicchierino di vodka al limone

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere la scorza di limone
- 3) Aggiungere la seconda banana
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Con un cucchiaino disporre le yonanas in un bicchiere e versare un bicchierino di vodka al limone sulle yonanas
- 6) Gustare!

grasshopper

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente alla menta
- 31,10 g di liquore alla menta

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Introdurre 15,55 g di cioccolato fondente alla menta
- 3) Alternare la banana e il cioccolato rimanenti
- 4) Con un cucchiaino disporre le yonanas in un bicchiere, coprire con foglie di menta e versare il liquore alla menta sulle yonanas
- 5) Gustare!

torta grasshopper

Ingredienti:

- 8 banane molto mature congelate
- 186,60 g di una tavoletta di cioccolato fondente alla menta
- 62,20 g di liquore alla menta
- colorante verde naturale per alimenti
- 34 biscotti per sandwich al cioccolato

NOTA: I biscotti senza sciroppo di granturco ad elevato contenuto di fruttosio si possono trovare nel reparto degli alimenti dietetici della maggior parte dei negozi di alimentari.

Istruzioni:

- 1) Immergere le banane nel liquore alla menta per 20 minuti, quindi lasciare congelare tutta la notte
- 2) Introdurre 1 banana congelata nella gelatiera Yonanas
- 3) Aggiungere 31,10 g di cioccolato fondente alla menta
- 4) Alternare e amalgamare banane e menta
- 5) Aggiungere 3 o 4 gocce di colorante verde naturale per alimenti alle yonanas
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) In un mixer sminuzzare i biscotti per sandwich, fino a quando non avranno la consistenza di granelli di sabbia
- 8) Formare una base di torta in una teglia e congelare fino a quando non sia solidificata
- 9) Versare le yonanas nella base di torta ai biscotti al cioccolato e congelare
- 10) Lasciare scongelare per 15-20 minuti prima di affettare. Gustare!

Colore per alimenti verde tutto naturale: Una prima opzione è data dalla clorofilla liquida, disponibile online o nei negozi di alimenti naturali. Una seconda opzione consiste nel miscelare 1/4 di cucchiaino da tè di spirulina, 1/2 cucchiaino da tè di sciroppo d'agave e 1/4 di tazza d'acqua. Una terza possibilità consiste nel ridurre a pure 2 tazze di spinaci, 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaino da tè di sciroppo d'agave.

vecchio stile

Ingredienti:

- 2 banane molto mature congelate
- 3/4 di tazza di ciliegie denocciolate congelate
- 1/4 di tazza di spicchi d'arancia congelati
- 1/2 cucchiaino da tè di scorza di limone
- 31,10 g di cioccolato fondente
- 1/4 di tazza di bourbon o bourbon aromatizzato alla ciliegia

Istruzioni:

Banane al bourbon: Punzecchiare con una forchetta delle banane molto mature congelate e lasciare in immersione in un sacchetto con 1/4 di tazza di bourbon per un'ora. Rimuovere le banane e congelare tutta la notte.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di ciliegie denocciolate congelate
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di spicchi di arancia senza semi congelati
- 4) Aggiungere 1/2 cucchiaino da tè di scorza d'arancia
- 5) Aggiungere 31,10 g di cioccolato fondente
- 6) Alternare le banane e le ciliegie rimanenti
- 7) Amalgamare nella ciotola
- 8) Gustare!



guacamole

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di fette di avocado congelato
1 cucchiaino da tè di scorza di lime
sale q.b.

Istruzioni:

- 1) Inserire 1/2 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di avocado congelato
- 3) Aggiungere la scorza di lime
- 4) Alternare l'avocado e le banane rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere sale marino sulle yonanas
- 7) Gustare!



cremoso all'arancia

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di arancia sbucciata congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di spicchi di arancia congelata
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

tentazione tropicale

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 tazza di pezzi di ananas congelato
1/2 tazza di pezzi di mango congelato
1/4 di tazza di cocco rapè

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di ananas congelato
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di pezzi di mango congelato
- 4) Alternare la banana, il mango e l'ananas rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Cospargere del cocco rapè sulle yonanas
- 7) Gustare!

albicocca

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di albicocche denocciolate congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di pezzi di albicocca congelata
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

uvetta al rum

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/4 di tazza di uvetta
2 cucchiaini di rum

Istruzioni:

Uvetta al rum: Immergere 1/4 di tazza di uvetta in 2 cucchiaini di rum per un minimo di 2 ore.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cucchiaini di uvetta al rum
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

torta di patate dolci

Ingredienti:

8 banane congelate	1/4 cucchiaino da tè di
4 cubetti di cocco congelato	zenzero macinato
8 cubetti di patate dolci congelate	1 cucchiaino da tè di estratto
1/2 cucchiaino da tè di cannella	di vaniglia crosta di cracker
1/2 cucchiaino da tè di noce moscata	Graham già pronta
1/4 di cucchiaino da tè di chiodo	OPZIONALE: 12 pezzi di noci
di garofano macinato	pecan tostate

Istruzioni:

Cubetti di latte di cocco: Congelare il latte di cocco nelle classiche vaschette per cubetti di ghiaccio. **SUGGERIMENTO:** Non agitare la lattina di latte di cocco. Schiumare il cocco dall'alto della lattina per riempire i vassoi per i cubetti di ghiaccio, senza raccogliere l'acqua residua. In questo modo i cubetti di cocco saranno più cremosi!

Cubetti di ripieno per la torta di patate dolci: Cospargere cannella, noce moscata, chiodo di garofano, zenzero ed estratto di vaniglia sui cubetti di patate dolci (vd. pag. 72)

- 1) Introdurre 1 banana congelata nella gelatiera Yonanas
- 2) Aggiungere 1 cubetto di cocco congelato
- 3) Aggiungere 1 cubetto di ripieno per la torta di patate dolci
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Versare la miscela nella crosta di cracker Graham e congelare
- 7) Lasciare scongelare per 15-20 minuti prima di affettare.
Gustare!

Opzionale:

Ricoprire la torta di yonanas con noci pecan tostate e congelare.



sorbetto alla mela

Ingredienti:

1/2 tazza di pezzi di ananas congelato

1/2 tazza di pezzi di mela congelata

Istruzioni:

Mele congelate: Eliminare il torsolo di una mela è tagliare a grandi cubi 1 tazza di mela. Sbucciare.

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di pezzi di ananas congelato
- 2) Aggiungere 1/4 tazza di pezzi di mela congelata
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



sorbetto agli agrumi

Ingredienti:

- 1 tazza di arancia congelata
- 1/4 di tazza di pompelmo congelato
- 1 limone senza semi congelato

Istruzioni:

- 1) Aggiungere 1/2 tazza di spicchi di arancia
- 2) Introdurre 1/4 di tazza di spicchi di pompelmo congelato
- 3) Aggiungere la metà degli spicchi di limone congelato
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

Suggerimento:

Sbucciare gli agrumi utilizzando un coltello per riuscire a rimuovere la buccia sottile bianca. Ridurre a pezzetti e congelare.



birra stout

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/4 di tazza di birra stout
31,10 g di cioccolato fondente
1/4 di tazza di brezel sminuzzati

Istruzioni:

Banane alla birra stout: Punzecchiare con una forchetta delle banane e lasciare in immersione in 1/4 di tazza di birra stout per 20 minuti. Rimuovere le banane e congelare tutta la notte.

- 1) Introdurre 1 banana alla birra stout congelata
- 2) Aggiungere 15,55 g di cioccolato fondente
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di brezel sminuzzati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

torta derby

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
4 datteri medjool denocciolati
2 cucchiaini di noci pecan tostate
31,10 g di una tavoletta di cioccolato fondente

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 datteri medjool denocciolati
- 3) Aggiungere 15,55 g di una tavoletta di cioccolato fondente
- 4) Aggiungere 1 cucchiaino di noci pecan tostate
- 5) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Gustare!

torta di noci pecan

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
6 datteri denocciolati
1/3 di tazza di noci pecan tostate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 datteri denocciolati
- 3) Alternare le banane e i datteri rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Cospargere noci pecan sulla sommità
- 6) Gustare!

pere, zenzero e datteri

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1/2 tazza di datteri medjool denocciolati
2 cucchiaini di zenzero candito
3/4 di tazza di pezzi di pera congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di datteri medjool congelati
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di pezzi di pera congelata
- 4) Aggiungere dello zenzero candito
- 5) Alternare le banane, i datteri e le pere rimanenti
- 6) Amalgamare nella ciotola
- 7) Gustare!

avocado

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di fette di avocado congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 1/2 tazza di fette di avocado congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

carote speziate

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
4 cubetti di carote speziate

Istruzioni:

Cubetti di carote speziate: In una grande ciotola mescolare 248,80 g di omogeneizzato alla carota, 1/2 cucchiaino da tè di cannella macinata, 1/4 di cucchiaino da tè di cardamomo e 1/4 di cucchiaino da tè di zenzero macinato. Con un cucchiaino riempire un vassoio per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare tutta la notte.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di carote speziate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto mango e avocado

Ingredienti:

1/2 tazza di mango congelato

1/2 tazza di fette di avocado congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di mango congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di fette di avocado congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



sorbetto mango e lamponi

Ingredienti:

1/2 tazza di mango congelato

1/2 tazza di lamponi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di mango congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di lamponi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



patate dolci

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
1 tazza di patate dolci cotte al forno congelate
1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata

Istruzioni:

Cubetti di patate dolci: Cuocere in forno le patate e lasciare raffreddare. Con un cucchiaino riempire di patate i vassoi per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare tutta la notte.

- 1) Cospargere la cannella sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1/2 banana congelata
- 3) Introdurre 1/4 di tazza di cubetti di patate dolci congelate
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

sorbetto ai mirtilli

Ingredienti:

1 tazza di mirtilli congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre i mirtilli congelati
- 2) Gustare!

sorbetto alla macedonia

Ingredienti:

1 tazza di macedonia avanzata congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre la macedonia congelata
- 2) Gustare!

sorbetto al melone verde

Ingredienti:

1 tazza di melone verde congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre il melone verde congelato
- 2) Gustare!

sorbetto al kiwi

Ingredienti:

1 tazza di kiwi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre i kiwi congelati
- 2) Gustare!

sorbetto mango e pesca

Ingredienti:

1/2 tazza di mango congelato

1/2 tazza di pesche congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di mango congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di pesche congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto al mango

Ingredienti:

1 tazza di mango congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre il mango congelato
- 2) Gustare!

sorbetto melone e anguria

Ingredienti:

1/2 tazza di melone congelato

1/2 di tazza di anguria senza semi congelata

1/4 di tazza di melone verde congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di melone congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di anguria congelata
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di melone verde congelato
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!



sorbetto ai frutti di bosco

Ingredienti:

1 tazza di frutti di bosco misti congelati:
fragole, more, lamponi e mirtilli

Istruzioni:

- 1) Introdurre i frutti di bosco misti congelati
- 2) Gustare!



sorbetto mango e fragola

Ingredienti:

1/2 tazza di mango congelato

1/2 tazza di fragole congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di mango congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di fragole congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto arancia e ananas

Ingredienti:

1/2 tazza di arance senza semi congelate

1/2 tazza di ananas congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di spicchi d'arancia congelati
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di ananas congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto papaya e acai

Ingredienti:

1/2 tazza di pezzi di papaya congelata

1/2 tazza di acai congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di pezzi di papaya congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di acai congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto papaya e mango

Ingredienti:

1/2 tazza di pezzi di papaya congelata

1/2 tazza di pezzi di mango congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di papaya congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di mango congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto fragole e ananas

Ingredienti:

1/2 tazza di fragole congelate

1/2 tazza di ananas congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di fragole congelate
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di ananas congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



sorbetto tropicale

Ingredienti:

1/2 tazza di pezzi di mango congelato
1/2 tazza di pezzi di ananas congelato

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di ananas congelato
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di mango congelato
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



tiramisù

Ingredienti:

- 4 banane molto mature congelate
- 2 cucchiaini da tè di cacao in polvere
- 2 cucchiaini da tè di cannella macinata (oltre a una quantità aggiuntiva da cospargere in cima)
- 1 biscotto savoiardo
- 1 cucchiaino da tè di scaglie di cioccolato
- 1 bicchierino di liquore al caffè (o 2 cucchi di espresso freddo per una versione analcolica)

Istruzioni:

- 1) Cospargere cannella e cacao sulle banane congelate e lasciare riposare per 10 minuti
- 2) Introdurre 1 banana congelata
- 3) Alternare le banane rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Aggiungere il savoiardo nella ciotola e versare il liquore al caffè sulle yonanas. Cospargere ulteriore cannella in polvere e ricoprire con scaglie di cioccolato.
- 6) Gustare!



sorbetto alla papaya

Ingredienti:

1 tazza di papaya congelata

Istruzioni:

- 1) Introdurre la papaya congelata
- 2) Gustare!

sorbetto pesca e ciliegia

Ingredienti:

1/2 tazza di fette di pesca congelata

1/2 tazza di ciliegie denocciolate congelate

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di fette di pesca congelata
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di ciliegie denocciolate congelate
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!

sorbetto pesca, fragola e mirtillo

Ingredienti:

1/2 tazza di pesche congelate
1/2 tazza di fragole congelate
1/2 tazza di mirtilli congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di pesce congelate
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di fragole congelate
- 3) Aggiungere 1/4 di tazza di mirtilli congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

sorbetto lamponi e limone

Ingredienti:

3/4 di tazza di lamponi congelati
1/4 di tazza di limone congelato
1/4 di cucchiaino da tè di scorza di limone

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/2 tazza di lamponi congelati
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di spicchi di limone
- 3) Aggiungere la scorza di limone
- 4) Aggiungere i lamponi rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

fragola sorbetto mango e kiwi

Ingredienti:

1/2 tazza di fragole congelate
1/2 tazza di mango congelato
1 kiwi congelato (tagliato a pezzi)

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di fragole congelate
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di mango congelato
- 3) Aggiungere kiwi congelati
- 4) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 5) Amalgamare nella ciotola
- 6) Gustare!

sorbetto fragola e lampone

Ingredienti:

1/2 tazza di fragole congelate
1/2 tazza di lamponi congelati

Istruzioni:

- 1) Introdurre 1/4 di tazza di fragole congelate
- 2) Aggiungere 1/4 di tazza di lamponi congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Amalgamare nella ciotola
- 5) Gustare!



cannoli alla candice

Ingredienti:

2 banane molto mature congelate
4 cannoli congelati a cubetti
zucchero a velo
mini-gocce di cioccolato
gusci di cannoli già pronti

Istruzioni:

Cubetti di cannoli: 1 vaschetta di ricotta (2 tazze circa), 1/2 tazza di zucchero, 1/4 di tazza di mini-gocce di cioccolato semidolce, 1/2 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia puro, 1/2 cucchiaino da tè di scorza di arancia e 1/4 di cucchiaino da tè di scorza di limone.

Con un mixer elettrico battere la ricotta e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unire le gocce di cioccolato, la vaniglia, la scorza di arancia e di limone. Con un cucchiaio riempire un vassoio per cubetti di ghiaccio e lasciare congelare 24 ore.

- 1) Introdurre 1 banana congelata
- 2) Aggiungere 2 cubetti di cannoli congelati
- 3) Alternare gli ingredienti rimanenti
- 4) Versare il ripieno delle yonanas in una sac à poche dalla punta arrotondata o in un sacchetto di plastica da circa 4 dl, al quale sarà stato preventivamente tagliato un angolo
- 5) Introdurre il ripieno nei gusci dei cannoli, spolverare con zucchero a velo e cospargere le mini-gocce di cioccolato sulle estremità dei cannoli
- 6) Gustare!



Index

acai	42	caffè.....	13	sorbetto mango e pesca.....	74	torta di zucca.....	35
sorbetto alla mela.....	65	impasto per biscotti.....	10	sorbetto mango e lamponi.....	71	torta di zucca con crosta di croccantini allo	
albicocca.....	63	biscotti e panna.....	11	sorbetto al mango.....	74	zenzero.....	35
avocado.....	69	biscotti e panna parfait con frutti di bosco.....	11	sorbetto mango e fragola.....	77	lamponi.....	53
frutti di bosco, cioccolato, Primitivo.....	37	mirtilli rossi e arance.....	43	sorbetto melone e anguria.....	75	lamponi e cioccolato.....	33
more e frutto della passione.....	32	mirtilli rossi, arance e acero.....	43	gocce di cioccolato.....	6	sorbetto lamponi e limone.....	83
more e baccello di vaniglia.....	32	torta all'arancio e al mirtillo rosso, con		frutti di bosco misti.....	20	torta gelato rossa, bianca e blu.....	40
mirtilli.....	48	crosta di craker Graham.....	34	bonbon ai frutti di bosco misti.....	26	uvetta al rum.....	63
dolce multistrato con limone e mirtilli.....	19	torta derby.....	67	torta di frutti di bosco misti con crosta di		ancora yonanas.....	5
mirtilli e melograno.....	38	eggnog.....	56	cioccolato.....	30	yonanas semplici.....	4
sorbetto ai mirtilli.....	72	fichi.....	24	sorbetto ai frutti di bosco.....	76	carote speziate.....	69
torta e yonanas.....	14	sorbetto alla macedonia.....	72	mojito.....	49	torta di carote speziata.....	14
cannoli alla candice.....	85	zenzero e arancio.....	47	vecchio stile.....	60	birra stout.....	67
zenzero candito.....	47	uva.....	53	liquore all'arancio.....	55	fragola.....	48
mela caramellata.....	54	pompelmo.....	28	sorbetto arancia e ananas.....	77	fragola e vino dolce.....	22
chai alle spezie.....	18	grasshopper.....	59	cremoso all'arancia.....	62	sorbetto mango e kiwi.....	84
ciliegie.....	53	torta grasshopper.....	59	sorbetto papaya e acai.....	78	fragola e ananas.....	16
ciliegie e cioccolato.....	53	tè verde.....	22	papaya e lime.....	57	sorbetto fragola e ananas.....	79
ciliegie, cioccolato e brownies.....	46	guacamole.....	61	sorbetto papaya e mango.....	78	sformato fragola e pistacchio.....	36
baked alaska con ciliegie e cioccolato.....	46	sorbetto al melone verde.....	73	sorbetto alla papaya.....	82	sorbetto fragola e lampone.....	84
cioccolato al peperoncino.....	3	irish coffee.....	51	pavlova.....	31	melone.....	2
cioccolato.....	7	impasto per biscotti karma chow.....	9	bonbon burro di arachidi e frutta.....	33	torta di patate dolci.....	64
mandorle al cioccolato.....	7	lime.....	57	torta burro di arachidi e frutta.....	21	patate dolci.....	72
gocce di cioccolato.....	7	kiw.....	24	pesca e mirtillo.....	38	tiramisù.....	81
cioccolato e cocco.....	8	sorbetto al kiwi.....	73	sorbetto pesca e ciliegia.....	82	rum tropicale.....	58
crema di nocciole al cioccolato.....	3	limone e mirtillo.....	23	pesca, arancia e zenzero.....	44	sorbetto tropicale.....	80
gocce di nocciole e cioccolato.....	13	limone e cocco.....	52	sorbetto pesca, fragola e mirtillo.....	83	tentazione tropicale.....	62
caramello salato e cioccolato.....	29	goccia di limone.....	58	cioccolato al burro di arachidi.....	29	anguria.....	2
cocco tostato e cioccolato.....	8	limone e lampone.....	27	pere, zenzero e datteri.....	68	yonanas split.....	45
cannella.....	12	dolce multistrato con limone e lampone.....	25	pera e lamponi.....	28	yonollis.....	15
cannella, mela e miele.....	54	litchi.....	23	pera, lamponi e chardonnay.....	27		
cannella e cacao.....	12	copertura magia di cioccolato.....	29	torta di noci pecan.....	68		
sandwich di biscotti e yonanas alla		mango.....	34	perfettamente pesca.....	37		
cannella.....	17	sorbetto mango e avocado.....	70	cachi.....	42		
sorbetto agli agrumi.....	66	torta ciliegia e mango.....	41	ananas.....	44		
chai al cacao.....	18	mango e papaya.....	34	pistacchio.....	48		
cocco.....	52	baked alaska con mango e papaya.....	50	prugna e ciliegia.....	39		
chai al cocco.....	2	mango, papaya e angel food cake.....	50	crumble di prugne.....	39		

Indice per categoria

Classici:

acai	42	grasshopper	59
albicocca	63	tè verde	22
avocado	69	guacamole	61
more e frutto della passione	32	lime	57
more e baccello di vaniglia	2	kiwi	24
mirtilli	48	lemon blueberry	23
mirtilli e melograno	38	limone e cocco	52
torta e yonanas	14	limone e lampone	27
zenzero candito	47	litchi	23
mela caramellata	54	mango	34
chai alle spezie	18	mango e papaya	34
ciliegie	53	gocce di cioccolato alla menta	6
ciliegie e cioccolato	53	frutti di bosco misti	20
cioccolato al peperoncino	3	cremoso all'arancia	62
cioccolato	7	papaya e lime	57
mandorle al cioccolato	7	pesca e mirtillo	38
gocce di cioccolato	7	pesca, arancia e zenzero	44
cioccolato e cocco	8	cioccolato al burro di arachidi	29
cioccolato e nocciole	3	pere, zenzero e datteri	68
gocce di nocciole e cioccolato	13	pera e lamponi	28
caramello salato e cioccolato	29	torta di noci pecan	68
cocco tostato e cioccolato	8	perfettamente pesca	37
cannella	12	cachi	42
cannella, mela e miele	54	ananas	44
cannella e cacao	12	pistacchio	48
chai al cacao	18	prugna e ciliegia	39
cocco	52	torta di zucca	35
chai al cocco	2	lamponi	53
caffè	13	lamponi e cioccolato	33
impasto per biscotti	10	yonanas semplici	4
biscotti e panna	11	carote speziate	69
mirtilli rossi e arance	43	torta di carote speziata	14
mirtilli rossi, arance e acero	43	fragola	48
torta derby	67	fragola e ananas	16
fichi	24	melone	2
zenzero e arancio	47	patate dolci	72
uva	53	tentazione tropicale	62
pompelmo	28	anguria	2



Indice per categoria (cont.)

Intrattenimento:

frutti di bosco, cioccolato e Primitivo	37
dolce multistrato con limone e mirtilli	19
cannoli alla candice	85
ciliegie, cioccolato e brownies	46
baked alaska con ciliegie e cioccolato	46
sandwich di biscotti e yonanas alla cannella	17
biscotti e panna parfait con frutti di bosco	11
torta all'arancio e al mirtillo rosso, con crosta di craker Graham	34
eggnog	56
torta grasshopper	59
irish coffee	51
impasto per biscotti karma chow	9
goccia di limone	58
dolce multistrato con limone e lampone	25
copertura magia di cioccolato	29
torta ciliegia e mango	41
baked alaska con mango e papaya	50
mango, papaya e angel food cake	50
bonbon ai frutti di bosco misti	26
torta di frutti di bosco misti con crosta di cioccolato	30
mojito	49
vecchio stile	60
liquore all'arancio	55
pavlova	31
bonbon burro di arachidi e frutta	33
torta burro di arachidi e frutta	21
pera, lamponi, chardonnay	27
crumble di prugne	39
torta di zucca con crosta di croccantini allo zenzero	35
torta gelato rossa, bianca e blu	40
uvetta al rum	63
ancora yonanas	5
birra stout	67
fragola e vino dolce	22
sformato fragola e pistacchio	36

torta di patate dolci	64
tiramisù	81
rum tropicale	58
yonanas split	45
yonollis	15

Sorbetti:

sorbetto alla mela	65
sorbetto ai mirtilli	72
sorbetto agli agrumi	66
sorbetto alla macedonia	72
sorbetto al melone verde	73
sorbetto al kiwi	73
sorbetto mango e avocado	70
sorbetto mango e pesca	74
sorbetto mango e lamponi	71
sorbetto al mango	74
sorbetto mango e fragola	77
sorbetto melone e anguria	75
frutti di bosco misti	76
sorbetto arancia e ananas	77
sorbetto papaya e acai	78
sorbetto papaya e mango	78
sorbetto alla papaya	82
sorbetto pesca e ciliegia	82
sorbetto pesca, fragola e mirtillo	83
sorbetto lamponi e limone	83
sorbetto mango e kiwi	84
sorbetto fragola e ananas	79
sorbetto fragola e lampone	84
sorbetto tropicale	80



L'ORIGINALE GELATIERA PER I VOSTRI DESSERT SALUTARI