



## Helado Vegano de Curcuma latte

No puede ser más fácil y rico empezar la vuelta al cole con este **Helado Vegano de Curcuma Latte** casero, repleto de color y 100% saludable.

Aún hace calor (con o sin lluvia, eso si!), y queremos alargar la sensación de verano y vacaciones todo lo posible, verdad? Pues hagámoslo aportando especias **antiinflamatorias** que no pueden faltar en la dieta como es la **cúrcuma**, **junto con el cardamomo y el jengibre**, un trío terapéutico de mucho sabor y que nos transporta directos al Oriente!

Al rico helado si sobre todo es de acción **antioxidante y fácil de digerir**, **sin gluten, lácteos ni azúcares dañinos**, triple placer para una entrada de curso, mucho más llevadera.

Una manera divertida de aportar salud a los más pequeños de la casa, con la cremosidad de la leche de coco, la ligereza de la bebida de arroz y la dulzura en equilibrio del plátano.

Una **combinación deliciosa de frutas y especias medicinales**, a base de comida real, natural, y saludable. Esto sí que es hacer y ofrecerse un auténtico regalo de bienvenida, desde dentro hacia fuera!

Cuchara a la vistaaaa!

- Equivale a 4 Raciones
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos + 4 horas de congelación

### **Ingredientes para el Helado Vegano de Curcuma latte**

- 1 lata de leche de coco bio, previamente refrigerada y colocada del revés
- 500 ml de bebida CurcuRice (bebida de arroz con cúrcuma y pimienta)
- 2/3 taza de nibs de coco bio
- 1 c.sopera de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 c.postre de cardamomo en polvo
- 1 c.postre de jengibre en polvo
- 1 plátano pelado, y previamente congelado
- topping: 1 c.sopera de jengibre deshidratado y finamente troceado, y/o coco rallado por ejemplo

### **Elaboración**

1. Separar de la lata de leche de coco, la parte sólida (más blanca) de la parte líquida (su agua) con la ayuda de una cuchara. Reservar.
2. Verter en la batidora, la bebida Curcurice, los nibs de coco y la parte blanca sólida de la leche de coco en lata (guardar el agua en un tarro y en nevera) y

- batir hasta que se forme una textura homogénea.
3. Añadir las especias y el plátano congelado, y volver a batir bien, hasta que quede todo de nuevo homogéneo, y verter en un molde de helados o tupper rectangular de vidrio.
  4. Llevar a congelar un mínimo de 3-4 horas, y servir luego con el/los toppings al gusto. Se puede añadir más cardamomo o jengibre en polvo también por encima.

**¡A celebrar nuestro Septiembre!**



Receta elaborada para [Bioecoactual, Septiembre 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)