

Frozen Yogurt με σύκα , από τον 'Αρη και το Γλυκοπλαστείο Νεανικόν!

Ενα νοστιμότατο και οικονομικό frozen yogurt που βασίζεται σε δύο μόνο οικεία μας υλικά, τα φρέσκα σύκα και το στραγγιστό γιαούρτι.



Φρέσκα σύκα αυτή την εποχή μπορούμε εύκολα να προμηθευτούμε χάρη στις διάφορες ποικιλίες, δηλαδή στις συκιές που μας προσφέρουν καρπούς δύο φορές τον χρόνο, μία αρχές Ιουλίου και μία προς το τέλος του καλοκαιριού. Ανάμεσα σε αυτές τις ποικιλίες ξεχωρίζει η Μπουκνιά Σάμου, με τον σκούρο σε χρώμα και ελαφρύ σε γλυκύτητα καρπό της. Η καταγωγή της είναι από την Μικρά Ασία και ο πατέρας μου μετά από πολλές προσπάθειες κατάφερε

να την μεταφέρει από την Σάμο (το νησί που μεγάλωσε) στο κήπο μας στην Εύβοια. Μάλιστα διαβάζω στο Internet πως η συγκεκριμένη ποικιλία ανήκει στις προωθούμενες καλλιέργειες, αλλά αναρωτιέμαι έχει αξιοποιηθεί η παραγωγή της ή άλλος ένας θησαυρός μας μένει ανεκμετάλλευτος;

Για 4 μερίδες θα χρειαστούμε:

500 γρ νωπά σύκα (τη φλούδα την κρατάμε)

400 γρ στραγγιστό γιαούρτι

Πολτοποιούμε τα σύκα και τα αδειάζουμε σε ένα μπολ ανάδευσης. Σταδιακά προσθέτουμε το γιαούρτι και απαλά ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε το μείγμα στην παγωτομηχανή, ή εναλλακτικά αν δεν διαθέτουμε, το τοποθετούμε στην κατάψυξη και ανά μισή ώρα για 2-3 φορές το ανακατεύουμε καλά.



Η γεύση και η υφή του, ειλικρινά, θα σας εντυπωσιάσει. Εγώ το φτιάχνω εδώ και τρία χρόνια και θεωρώ πως είναι από τις top συνταγές μου.



<http://www.neanikon.gr/frozen-yogurt/>