

FRUITA FRESCA



Motlles de préssec i menta

1 INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 600 g de préssecs
- 800 ml d'aigua
- 1 manat de menta
- 40 g de sucre
- 2 claus (espècia)
- 8 g d'agar-agar



2 PREPARACIÓ

1. Es fa una infusió amb la menta i l'aigua. Es deixa 2 minuts en repòs, es cola i s'hi dissol el sucre.
2. Es torna a posar al foc i s'hi dissol l'agar-agar.
3. Es passa el motlle per aigua i es cobreix amb una mica de gelatina.
4. Es tallen els préssecs a daus.
5. Es posa una part dels daus de préssec dins del motlle i es cobreix amb gelatina. Es deixa la preparació uns minuts en repòs i es repeteix la mateixa operació fins que s'acaben els ingredients o s'omple el motlle fins dalt.
6. Es deixa refredar a la nevera fins que qualla i es treu del motlle.

Recorda que...

A l'estiu, la fruita i l'activitat física són una excel·lent combinació. Per aconseguir una bona hidratació l'aigua i fruita fresca són essencials.