

## عش‌تان را در گرمای تابستان با بستنی‌های خانگی رفع کنید یخی‌هایی با میوه‌های ترش و شیرین

فصل تابستان با میوه‌های خاص خودش یکی از بهترین فصل‌ها برای درست کردن دسرهای تابستانی و خوشمزه از جمله بستنی در منزل است؛ بستنی‌هایی که با هزینه کم و در چند ساعت آماده می‌شوند، بدون اینکه مواد افزودنی داشته باشند. از طرفی می‌توان عطرش خود را رفع کرد. اگر طرفدار بستنی هستید، حتماً از خوردن طعم‌های بستنی خانگی لذت می‌برید.

✓ پروانه بهرام نژاد

زمان آماده‌سازی ۱۲ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
مناسب همه رده‌های سنی

### بستنی هلو

- روش تهیه**
- تمام هلوها را پوست بگیرید و هسته‌هایش را جدا و سپس خرد کنید.
  - هلوهای خردشده را به مدت ۴ ساعت داخل فریزر بگذارید.
  - بعد از ۴ ساعت هلوهای یخ‌زده را از فریزر در بیابید و به همراه شیر و خامه در مخلوط کن بریزید.
  - مواد میکس شده را داخل یک ظرف دردار بریزید و به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل فریزر بگذارید.
  - مواد یخ‌زده را از فریزر بیرون بیابید و تا ۱۰ دقیقه در دمای آشپزخانه بگذارید بماند چون بستنی خیلی سفت است.
  - با اسکوپ، بستنی‌ها را در ظرفی بریزید و با سس شکلات تزئین کنید.

**مواد لازم**

- هلو: نیم‌کیلو
- شیر: یک لیوان
- خامه صبحانه یا قنادی: ۳ تا ۳ قاشق غذاخوری

**نکته**  
شیرینی این بستنی را براساس ذائقه خودتان تعیین کنید که بستنی به نوع میوه و شیرینی و ترشی‌اش دارد.



زمان آماده‌سازی ۲۴ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
مناسب نوجوانان و بزرگسالان

### بستنی آلبالویی

- روش تهیه**
- آلبالوهای بدون هسته و موز پوست‌کنده و تکه‌شده را حداقل ۲۴ ساعت در فریزر بگذارید. پس از آن از فریزر خارج و میکس کنید. البته چند تکه میوه را نگه دارید.
  - پس از آنکه میوه‌ها کاملاً پوره و مخلوط شدند، خامه و شکر را اضافه کنید.
  - با مخلوط شدن خامه و شکر با پوره، تکه‌های میوه را به ترکیب اضافه کنید و خیلی کوتاه مخلوط کن را روشن کنید. با تکه‌های میوه بیشتر داخل بستنی زیباتر می‌شود.
  - مواد را داخل ظرف مناسب بریزید و داخل فریزر بگذارید. پس از یک ساعت، ظرف بستنی را بیرون بیابید و با کمک قاشق هم بزنید.

**مواد لازم**

- آلبالوی بی‌هسته: ۲ لیوان
- موز: ۲ عدد متوسط
- خامه صبحانه: ۲۰۰ گرم
- شکر: ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری

**نکته**  
پس از یک ساعت اول، باید هر نیم ساعت هم زدن‌ها را تکرار کنید و گرنه یخ می‌زند. بعد از تکرار هم زدن حدود ۲۰ مرتبه، به بستنی به مدت شب تا صبح استراحت بدهید تا ترکیبی یکدست داشته باشید.



زمان آماده‌سازی ۱۲ ساعت  
تعداد نفرات ۲ نفر  
مناسب کودکان

### بستنی توت‌فرنگی

- روش تهیه**
- توت‌فرنگی‌ها را ۴ ساعت داخل فریزر بگذارید.
  - توت‌فرنگی‌های یخ‌زده را همراه شیر و خامه در مخلوط کن بریزید و میکس کنید.
  - مواد میکس شده را داخل ظرف دردار بریزید و به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل فریزر بگذارید.
  - بعد از زمان اعلام شده، مواد را از فریزر بیرون بیابید و تا ۱۰ دقیقه در دمای آشپزخانه بگذارید بماند، چون بستنی خیلی سفت است.
  - با اسکوپ، بستنی‌های توت‌فرنگی را در ظرفی بریزید و با سس شکلات تزئین کنید.

**مواد لازم**

- توت‌فرنگی: ۲۵۰ گرم
- شیر: یک لیوان
- خامه قنادی یا صبحانه: ۳ تا ۳ قاشق غذاخوری

**نکته**  
اگر از خامه قنادی استفاده می‌کنید، چون این خامه شیرین است، نیازی نیست شکر اضافه کنید اما اگر از خامه صبحانه استفاده می‌کنید، مقداری شکر اضافه کنید.



زمان آماده‌سازی ۱۰ ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر  
مناسب همه رده‌های سنی

### بستنی یخی میوه‌ای

- روش تهیه**
- موز و توت‌فرنگی را خرد کنید و در فریزر قرار دهید تا کاملاً یخ بزنند.
  - هلوهای خردشده، ۲ قاشق غذاخوری شکر و ۲ قاشق غذاخوری ماست شیرین یا خامه صبحانه را داخل غذاساز بریزید. غذاساز را روشن کنید تا هلو کاملاً نرم شود و با خامه و شکر مخلوط شود. ترکیب نهایی مواد باید غلیظ باشد.
  - مخلوط هلو را در قالب بستنی بریزید. در ابتدای کار در نظر داشته باشید که لایه میوه دارد، پس قالب را به ۳ قسمت تقسیم کنید و مخلوط میوه‌ها را لایه لایه بریزید.
  - برای لایه میانی توت‌فرنگی‌ها را در غذاساز بریزید. ۲ قاشق غذاخوری شکر، خامه صبحانه و وانیل را در مخلوط کن هم بزنید و در ادامه روی مواد هلو بریزید.
  - برای لایه آخر، موز را همراه یک یا نصف قاشق

**مواد لازم**

- هلو: نصف پیمانه
- موز: نصف پیمانه
- توت‌فرنگی: یک سوم پیمانه
- خامه صبحانه یا ماست شیرین: نصف پیمانه
- شکر یا عسل: به میزان لازم
- وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری
- چوب بستنی: ۴ عدد

**نکته**  
پس از آنکه بستنی‌ها کاملاً یخ‌زد و آماده شد، قالب را چند دقیقه زیر شیر آب سرد بگیرید تا به راحتی جدا شود.

غذاخوری شکر و دو قاشق غذاخوری خامه در غذاساز بریزید. ۶ چوب بستنی‌ها را در قالب بستنی و روی مخلوط میوه‌ها فرو کنید. پس از ۴ تا ۶ ساعت بستنی‌ها آماده است.

