

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



Helado exprés de plátano, avena y cacahuete

Ingredientes

100 ml de crema de avena para cocinar
(Para 2 raciones)

2 plátanos pequeños muy maduros

1 cucharada de [sirope de quinoa](#)

3 cucharadas de crema de cacahuete
(Para 2 raciones)

[Zumó concentrado de manzana](#)

Preparación

1. Cortar los plátanos maduros en rodajitas y distribuirlos en una cubitera de silicona o en un tupper entre hojas de papel de horno para que no se peguen. Congelar.
2. Rellenar con la crema de avena otra cubitera blanda, sin llegar a más de la mitad de crema en cada espacio de cubito. Poner también en el congelador.
3. Cuando todo esté congelado, sacar del congelador 5 minutos y colocar en una batidora de vaso potente (o en una procesadora-picadora de comida). Añadir la crema de cacahuete y el sirope. Batir hasta quede un helado cremoso.
4. Servir con un chorrito de zumo concentrado de manzana por encima y trocitos de plátano.