

# PICOLÉ CREMOSO MORANGO COM KEFIR

## INGREDIENTES

270 g de morangos maduros

500 ml de kefir de leite

5 colheres (sopa) de açúcar demerara (ou outro de sua preferência)

180 ml de leite

chocolate meio amargo em tablete a gosto (opcional)

formas de picolé

## MODO DE PREPARO

Coloque o leite de kefir (também chamado de iogurte de kefir) para dessorar na geladeira por aproximadamente 8 horas, ou até que todo o soro esteja separado da parte cremosa.

Enquanto o kefir está dessorando, higienize os morangos e pique em pedaços bem pequenos.

Leve os morangos picados ao fogo juntamente com o açúcar.

Cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo. Não precisa acrescentar água. Reserve.

Pique o chocolate em pedaços pequenos, como raspas. Reserve.

Após o preparado de morangos ter esfriado completamente (a ação probiótica do kefir se perde se exposto a altas temperaturas) leve ao liquidificador juntamente com o leite e a parte cremosa (sólida) extraída do leite de kefir.

Junte as raspas de chocolate, misturando com uma colher.

Encha as formas de picolé.

Leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14363-picole-cremoso-morango-com-kefir.html>