

Helado de kéfir y arándanos.

Ingredientes:

500 ml de kéfir.

250 gramos de arándanos.

Vainilla.

Edulcorante o azúcar.

Preparación:

- Lava muy bien los arándanos, cuando se hayan secado colócalos en una bolsa plástica.
- Llena un molde para cubitos de hielo con el kéfir.
- Lleva los arándanos y la cubitera al congelador de un día para otro.
- En la licuadora coloca los cubitos de kéfir congelados, los arándanos, agrega vainilla al gusto y azúcar o edulcorante de tu preferencia.
- Licua bien hasta que se forme el helado de consistencia suave.
- Sirve inmediatamente adornado con arándanos enteros.