Vilnius, 2022 m. kovo 31 d.

**Gaivūs šviežių vaisių ledai: paruošite per mažiau nei 5 minutes**

**Pavasario saulė į pirkinių krepšelius grąžina šalčiausią ir labiausiai atgaivinantį desertą – ledus. Šokoladiniai, braškiniai, vaniliniai, su riešutais, ant pagaliuko, o gal veganiški? Visai nesvarbu, mat sparčiai kylantis termometro stulpelis mums praneša, kad atėjo metas atidaryti ledų sezoną – prekybos tinklas „Lidl“ kviečia savo pirkėjus išbandyti bet kuriuos jau šaldytuvuose esančius ledus, o tuos, kurie nori pasigaminti vasariškus saldėsius patys, siūlo net šešis ledinių skanėstų variantus.**

„Lidl“ prekybos tinklo parduotuvės pirkėjus vilioja išties gausiu ledų ir kitų šaldytų skanėstų asortimentu, todėl mėgstamiausią atgaivinantį skonį čia atras kiekvienas. Nepaisant to, naujuosius savo vasaros favoritus galima nesunkiai pasigaminti ir namuose, o į smagų ledų gamybos procesą kviečiame leistis kartu su visa šeima.

Pavyzdžiui, ledų gamybos maratoną pradėkite „Lidl“ parduotuvių šviežių vaisių ir daržovių skyriuje. Čia į savo prekių krepšelį dėkite saldžiausias uogas bei vaisius – jie ledams suteiks natūralų skonį ir taip pasiilgtą gaivą. Tuomet pasirūpinkite ledų pagrindui paruošti reikiama grietinėle, o jeigu netoleruojate laktozės ar vadovaujatės veganiškos mitybos taisyklėmis, rinkitės kokosų pieną arba kitokį augalinės kilmės kremą.

Voilà – vos keletas ingredientų ir turite viską, ko gali prireikti šviežiems vaisiniams ledams paruošti! Todėl grįžę į namus nedelsdami iš spintelės traukite virtuvinį maišytuvą arba specialų ledų gamybos aparatą ir stačia galva pasinerkite į gaiviausią skonių kelionę. Jeigu nenorite improvizuoti ir ieškote ledų gurmanų jau pamėgtų idėjų, „Lidl“ siūlo išbandyti net šešias vaisinių ledų variacijas, kurias nesunkiai paruošite vos per penkias minutes.

**„Saldžios braškės“ ledai**

Jums reikės: 250 ml riebios grietinėlės (galite naudoti ir plaktą grietinėlę), 60 ml medaus (galite naudoti klevų sirupą, ekologišką cukranendrių cukrų arba kitus natūralius saldiklius), 1 šaukštelio vanilės ekstrakto, 450 g šviežių braškių ir kelių didesnių braškių ledų papuošimui.

Gaminimo eiga: uogas švariai nuplaukite ir nuskinkite lapelius, tuomet jas susmulkinkite mažesniais gabalėliais arba tiesiog perpjaukite pusiau. Uogas, saldiklį, vanilės ekstraktą ir grietinėlę supilkite į virtuvinį maišytuvą ir trinkite iki vientisos masės. Jeigu norite, ledus galite pagardinti pjaustytų braškių gabalėliais – juos atsargiai įmaišykite į ledų masę ir daugiau netrinkite. Masę supilkite į šalčiui atsparų indą ar ledų formeles ir leiskite ledams sutvirtėti. Po kelių valandų ledus išimkite, sudėkite į indelius ir papuoškite šviežiomis pjaustytomis braškėmis.

**„Persikinės grietinėlės“ ledai**

Jums reikės: 250 ml riebios grietinėlės (galite naudoti ir plaktą grietinėlę), 60 ml medaus (galite naudoti klevų sirupą, ekologišką cukranendrių cukrų arba kitus natūralius saldiklius), 1 šaukštelio vanilės ekstrakto, 450 g persikų (juos supjaustykite griežinėliais).

Gaminimo eiga: laikykitės aukščiau nurodytų ledų gaminimo patarimų.

**„Kokosinio mango“ ledai**

Jums reikės: 250 ml kokosų pieno arba kremo, 60 ml medaus arba klevų sirupo, 450 g gabalėliais supjaustytų mangų, šiek tiek kokoso drožlių papuošimui.

Gaminimo eiga: laikykitės aukščiau nurodytų ledų gaminimo patarimų.

**„Pina Colada“ ledai**

Jums reikės: 250 ml kokosų pieno arba kremo, 60 ml medaus arba klevų sirupo, 450 g gabalėliais supjaustytų ananasų, šiek tiek smulkintų kepintų migdolų arba kokoso drožlių.

Gaminimo eiga: laikykitės aukščiau nurodytų ledų gaminimo patarimų.

**„Šokoladinės vyšnios“ ledai**

Jums reikės: 250 ml riebios grietinėlės arba kokosų pieno, 60 ml medaus (galite naudoti klevų sirupą, ekologišką cukranendrių cukrų arba kitus natūralius saldiklius), 2 šaukštų kakavos miltelių, 450 g vyšnių (be kauliukų), šiek tiek migdolų ekstrakto (nebūtina).

Gaminimo eiga: laikykitės aukščiau nurodytų ledų gaminimo patarimų.

**„Citrininės mėlynės“ ledai**

Jums reikės: 250 ml riebios grietinėlės arba kokosų pieno, 60 ml medaus (galite naudoti klevų sirupą, ekologišką cukranendrių cukrų arba kitus natūralius saldiklius), 450 g mėlynių arba šilauogių, 1 citrinos (ledams pagaminti naudosite šviežiai spaustas citrinų sultis ir žievelę).

Gaminimo eiga: laikykitės aukščiau nurodytų ledų gaminimo patarimų.

Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)