



Puedes ver el vídeo en nuestra página web [www.glotonessingluten.com](http://www.glotonessingluten.com), en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ynpHwjcd1Sg&feature=youtu.be>

#### Ingredientes

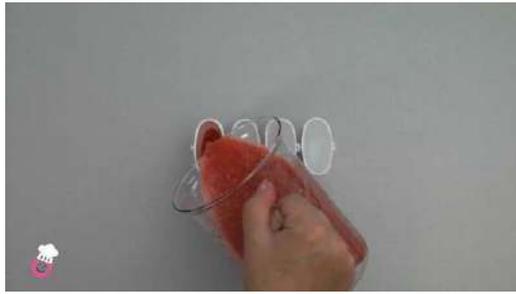
500 gramos de sandía  
Zumo de una lima  
4 hojas de hierbabuena  
Un chorrito de miel



Pelamos medio kilo de sandía sin pepitas y la cortamos en dados. Lo echamos en un vaso de batidora. Echamos 4 hojas de hierbabuena limpias, añadimos el zumo de media lima y un chorrito de miel.



¡Batimos bien!



Rellenamos los moldes de polo, dejando un par de dedos libres porque al congelarse, el volumen aumentará. Cerramos la tapa e introducimos los palos hasta la mitad más o menos. Como la mezcla será bastante densa será fácil que se aguanten. Si os ha salido muy líquida, congeladlos durante 10 minutos y luego introducirles el palo de nuevo. Congelamos durante 8 horas.



¡Y listo!

gloton<sup>es</sup>  
sin gluten