

Gelato chetogenico al cioccolato (versione cremosa)

- 250 ml panna fresca
- 120 ml latte di mandorla senza zucchero
- 3 tuorli a temperatura ambiente
- 30 g cacao amaro in polvere (setacciato)
- 40 g allulosio (consigliato) oppure 50 g eritritolo
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di raffreddamento: 30 minuti + 2–3 ore freezer
- Tempo totale: circa 4 ore
- Difficoltà: media
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 420 g

Procedimento

1. In un pentolino scalda la panna insieme al latte di mandorla, senza portare a ebollizione.
2. In una ciotola sbatti i tuorli con il dolcificante fino a ottenere un composto leggermente chiaro.
3. Aggiungi il cacao setacciato e mescola fino a ottenere una crema liscia.
4. Versa lentamente il liquido caldo sui tuorli, mescolando continuamente.
5. Rimetti tutto nel pentolino e cuoci a fuoco basso, mescolando sempre, finché la crema si addensa leggermente (non deve bollire).
6. Spegni, aggiungi vaniglia e pizzico di sale.
7. Lascia raffreddare completamente a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 30 minuti.
8. Versa in un contenitore e metti in freezer.
9. Mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore, fino a ottenere una consistenza cremosa.

Consistenza

Molto cremosa, più compatta e vellutata rispetto alla versione semplice.
Ricorda il gelato di gelateria, con una scioglievolezza più lenta e appagante.

Metodo tecnico

I tuorli funzionano come emulsionanti naturali: legano grassi e liquidi, rendendo la struttura più stabile.

Questo riduce la formazione di cristalli di ghiaccio e crea una texture più liscia e uniforme.

Conservazione

- Conservare in freezer fino a 1 settimana
- Prima di servire, lasciare 10 minuti a temperatura ambiente

Segreti e trucchi

- Non portare mai la crema a ebollizione → i tuorli si rovinano
- Allulosio consigliato → mantiene il gelato più morbido
- Raffreddare bene prima del freezer → migliora la struttura
- Mescolare durante il congelamento rende il risultato più fine

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 18 g

Proteine: circa 14 g

Grassi: circa 135 g

Per 1 porzione (4 porzioni)

Carboidrati: circa 4,5 g

Proteine: circa 3,5 g

Grassi: circa 34 g