

Gelato chetogenico alla vaniglia (versione semplice)

- 300 ml panna fresca (ben fredda)
- 100 ml latte di mandorla senza zucchero
- 50 g eritritolo (oppure 40 g allulosio per maggiore cremosità)
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia (oppure semi di ½ bacca)
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di raffreddamento: 2–3 ore
- Tempo totale: circa 3 ore
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 400 g

Procedimento

1. In una ciotola unisci panna fredda, latte di mandorla e dolcificante.
2. Aggiungi la vaniglia e il pizzico di sale.
3. Mescola bene con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Versa in un contenitore basso e largo.
5. Metti in freezer e mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore.
6. Lascia rassodare fino alla consistenza desiderata.

Consistenza

Morbido, delicato e cremoso.

Ricorda un fiordilatte leggero, con una texture vellutata soprattutto se mescolato durante il raffreddamento.

Metodo tecnico

La panna è la base principale e garantisce cremosità e struttura.

La vaniglia esalta la dolcezza naturale dei grassi, rendendo il gelato più rotondo e completo.

Conservazione

- Conservare in freezer fino a 1 settimana
- Prima di servire, lasciare 5–10 minuti a temperatura ambiente

Segreti e trucchi

- Usa una buona vaniglia: è il gusto principale
- L'allulosio rende il gelato più morbido rispetto all'eritritolo

- Più panna = più cremosità
- Mescolare durante il congelamento migliora la texture

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 14 g

Proteine: circa 7 g

Grassi: circa 125 g

Per 1 porzione (4 porzioni)

Carboidrati: circa 3,5 g

Proteine: circa 1,7 g

Grassi: circa 31 g

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica