

Frullato cremoso keto all'avocado e cacao

Un frullato dolce, vellutato e saziante, perfetto per una colazione diversa dal solito. L'avocado non si sente quasi come sapore, ma regala una consistenza cremosa e morbida, mentre cacao e vaniglia lo trasformano in una piccola coccola al bicchiere.

Ingredienti

- 70 g polpa di avocado maturo
- 200 ml latte di mandorla senza zucchero
- 8 g cacao amaro
- 10-15 g eritritolo a velo oppure allulosio
- 1 pizzico di vaniglia
- 3-4 cubetti di ghiaccio
- 1 pizzico piccolo di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Cottura: no
- Tempo totale: 5 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 1 bicchiere grande
- Consistenza: cremosa e vellutata

Procedimento

1. Metti nel frullatore la polpa di avocado, il latte di mandorla, il cacao, il dolcificante, la vaniglia, il ghiaccio e un pizzico piccolissimo di sale.
2. Frulla per 40-60 secondi, finché il composto diventa liscio, cremoso e senza pezzetti.
3. Assaggia e regola la dolcezza, se serve.
4. Versa nel bicchiere e servi subito.

Consistenza

Il frullato deve risultare cremoso, morbido e vellutato, non liquido come una bevanda normale. Se lo vuoi più fluido, aggiungi poco latte di mandorla. Se lo vuoi più denso, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio in più.

Metodo tecnico

L'avocado sostituisce panna, yogurt o banana: dà corpo e cremosità senza bisogno di aggiungere tanti ingredienti. Il cacao copre molto bene il sapore dell'avocado e rende il frullato più goloso.

Conservazione

Meglio consumarlo appena fatto.

Se avanza, puoi conservarlo in frigorifero per qualche ora in un bicchiere chiuso, mescolandolo bene prima di berlo. Non consiglio il congelamento.

Segreti e trucchi

- Usa avocado maturo, ma non troppo scuro.
- Il cacao deve essere amaro e non zuccherato.
- Il pizzico di sale esalta il gusto del cacao.
- Con alluloso viene più morbido e rotondo.
- Con eritritolo può risultare leggermente più fresco al palato.
- Per una versione più “dessert”, puoi aggiungere 10 g di mascarpone, ma non serve.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 7-8 g
- Proteine: circa 3-4 g
- Grassi: circa 12-14 g
- Calorie: circa 170-210 kcal

Per 1 porzione

- Carboidrati: circa 7-8 g
- Proteine: circa 3-4 g
- Grassi: circa 12-14 g
- Calorie: circa 170-210 kcal

Puoi servirlo come colazione dolce leggera oppure come accompagnamento a una piccola fetta di pane keto tostato.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.