

Gelato chetogenico alla vaniglia (versione cremosa)

- 250 ml panna fresca
- 120 ml latte di mandorla senza zucchero
- 3 tuorli a temperatura ambiente
- 40 g alluloso (consigliato) oppure 50 g eritritolo
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia (oppure semi di 1 bacca)
- 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 panna e 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. Versa lentamente il liquido caldo sui tuorli, mescolando continuamente.
4. Rimetti sul fuoco basso e cuoci mescolando fino a quando la crema si addensa leggermente (non deve bollire).
5. Spegni, aggiungi vaniglia e pizzico di sale.
6. Lascia raffreddare completamente, poi riponi in frigorifero per almeno 30 minuti.
7. Versa in un contenitore e metti in freezer.
8. Mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore, fino a ottenere una consistenza cremosa.

Consistenza

Molto cremosa, piena e vellutata.

Ricorda un gelato artigianale alla vaniglia, con una scioglievolezza lenta e una sensazione avvolgente.

Metodo tecnico

I tuorli creano una vera emulsione tra grassi e liquidi, stabilizzando il composto. Questo riduce la formazione di cristalli e rende il gelato più liscio e compatto.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- Non cuocere troppo la crema → i tuorli si rovinano
- Allulosio consigliato → mantiene il gelato più morbido
- Raffreddare bene prima del freezer migliora la texture
- Usa vaniglia di qualità → qui fa tutta la differenza

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 16 g

Proteine: circa 13 g

Grassi: circa 135 g

Per 1 porzione (4 porzioni)

Carboidrati: circa 4 g

Proteine: circa 3,2 g

Grassi: circa 34 g