

Gelato chetogenico al cioccolato (versione semplice)

- 250 ml panna fresca (ben fredda)
- 120 ml latte di mandorla senza zucchero
- 30 g cacao amaro in polvere (meglio se setacciato)
- 50 g eritritolo (oppure 40 g allulosio per una consistenza più morbida)
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 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 cacao, dolcificante e pizzico di sale.
2. Aggiungi poco alla volta il latte di mandorla, mescolando bene per evitare grumi.
3. Versa la panna fredda e l'estratto di vaniglia.
4. Mescola con una frusta fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
5. Versa il composto in un contenitore basso e largo.
6. Metti in freezer e mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore.
7. Lascia rassodare fino alla consistenza desiderata.

Consistenza

Cremoso ma leggero, simile a un semifreddo.

Mescolando durante il congelamento diventa più vellutato e meno cristallizzato.

Metodo tecnico

La panna fornisce la parte grassa che rende il gelato più morbido, mentre il latte di mandorla alleggerisce la struttura.

L'assenza di zucchero rende importante il bilanciamento tra liquidi e grassi per evitare l'effetto ghiaccio.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- Usa cacao di qualità: cambia completamente il risultato
- Non eccedere con eritritolo: tende a indurire il gelato
- Se vuoi più cremosità, puoi sostituire parte del latte di mandorla con panna
- Mescolare durante il congelamento è fondamentale per rompere i cristalli

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 16 g

Proteine: circa 8 g

Grassi: circa 120 g

Per 1 porzione (4 porzioni)

Carboidrati: circa 4 g

Proteine: circa 2 g

Grassi: circa 30 g

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica