

Gelato chetogenico ai frutti di bosco (versione semplice)

- 200 ml panna fresca (fredda)
- 100 ml latte di mandorla senza zucchero
- 120 g frutti di bosco (freschi o surgelati)
- 50 g eritritolo (oppure 40 g allulosio)
- 1 cucchiaino succo di limone
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

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

Procedimento

1. Se usi frutti di bosco surgelati, lasciali scongelare leggermente.
2. Frullali con il dolcificante e il succo di limone fino a ottenere una purea liscia.
3. (Facoltativo ma consigliato) filtra la purea per eliminare i semi.
4. In una ciotola unisci panna, latte di mandorla e pizzico di sale.
5. Aggiungi la purea di frutti di bosco e mescola bene.
6. Versa il composto in un contenitore basso e largo.
7. Metti in freezer e mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore.
8. Lascia rassodare fino alla consistenza desiderata.

Consistenza

Cremoso ma leggermente più fresco rispetto ai gusti alla panna.
La presenza della frutta lo rende più leggero e piacevole al palato.

Metodo tecnico

I frutti di bosco contengono acqua, quindi è importante bilanciarli con panna per evitare cristalli.
Il limone esalta il gusto e aiuta a mantenere il colore vivo.

Conservazione

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

Segreti e trucchi

- Filtrare i semi rende il gelato più fine
- Non aumentare troppo la frutta → rischia effetto ghiaccio
- L'allulosio aiuta a mantenere morbidezza
- Un pizzico di sale esalta il gusto

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 18 g

Proteine: circa 6 g

Grassi: circa 95 g

Per 1 porzione (4 porzioni)

Carboidrati: circa 4,5 g

Proteine: circa 1,5 g

Grassi: circa 24 g

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica