

Gelato chetogenico ai frutti di bosco (versione cremoso)

- 200 ml panna fresca
- 100 ml latte di mandorla senza zucchero
- 3 tuorli a temperatura ambiente
- 100 g frutti di bosco (freschi o surgelati)
- 40 g allulosio (consigliato) oppure 50 g eritritolo
- 1 cucchiaino succo di limone
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 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. Se usi frutti di bosco surgelati, lasciali scongelare leggermente.
2. Frullali con il succo di limone fino a ottenere una purea liscia.
3. (Consigliato) filtra la purea per eliminare i semi.
4. In un pentolino scalda panna e latte di mandorla senza portare a ebollizione.
5. In una ciotola sbatti i tuorli con il dolcificante.
6. Versa lentamente il liquido caldo sui tuorli, mescolando continuamente.
7. Rimetti sul fuoco basso e cuoci fino a leggera densità (non deve bollire).
8. Spegni e lascia intiepidire.
9. Aggiungi la purea di frutti di bosco e il pizzico di sale.
10. Lascia raffreddare completamente, poi metti in frigorifero per almeno 30 minuti.
11. Versa in un contenitore e metti in freezer.
12. Mescola ogni 30 minuti per circa 2 ore.

Consistenza

Molto cremosa, più piena rispetto alla versione semplice.

La frutta resta presente ma senza effetto ghiacciato, con una texture liscia e avvolgente.

Metodo tecnico

I tuorli stabilizzano la miscela e legano i liquidi della frutta con i grassi della panna. Questo è fondamentale per evitare cristalli e ottenere una struttura omogenea.

Conservazione

- Conservare in freezer fino a 1 settimana

- Lasciare 10 minuti a temperatura ambiente prima di servire

Segreti e trucchi

- Filtrare la frutta migliora molto la texture
- Aggiungere la purea dopo la cottura evita alterazioni del gusto
- Allulosio consigliato per una consistenza più morbida
- Non aumentare troppo la frutta → rompe l'equilibrio

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta (400 g)

Carboidrati: circa 16 g

Proteine: circa 13 g

Grassi: circa 120 g

Per 1 porzione (circa 100 g)

Carboidrati: circa 4 g

Proteine: circa 3 g

Grassi: circa 30 g

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica