

Gelato al cocco

Ingredienti per 2 gelati da 80 g

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 50 ml di crema o latte di cocco
- 50 ml bevanda vegetale di mandorle (o altra bevanda vegetale) senza zuccheri aggiunti
- A piacere edulcorante liquido o in polvere ad esempio eritritolo o stevia

Preparazione

1. In una tazza da frullatore, mettere la bevanda vegetale di mandorle, la crema di cocco e il contenuto di una busta di **Glycosade®**; azionare il frullatore e miscelare fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Inserire gli stecchi, negli appositi stampi in silicone e a questo punto versare il composto.
3. Riporre i gelati in congelatore e lasciare rassodare per almeno 3 ore.

Consigli. Lasciare i gelati a temperatura ambiente 5 minuti prima di essere gustati. È possibile aromatizzare i gelati aggiungendo degli sciroppi di frutta zero zuccheri o cacao amaro. Per una maggiore texture e per una consistenza più croccante, glassare i gelati con del cioccolato 100% fondente senza zuccheri aggiunti, fatto fondere, e riporre nuovamente in congelatore affinché il cioccolato solidifichi.

	Per ricetta	Per un gelato da 80 g
Energia	304 kcal	152 kcal
Proteine	1 g	0,5 g
Carboidrati	54,5 g	27,3 g
Di cui zuccheri	0,8 g	0,4 g
Lipidi	8,5 g	4,3 g
Fibre	0,3 g	0,2 g

