Gelato light fatto in casa

Golosità fai-da-te

Scoprite due mini-ricette per preparare con le proprie mani dell'ottimo gelato light.

Il **gelato**: che tentazione golosa! Rinfrescante, fa bene all'umore e… chi l'ha detto che non possa essere anche uno spuntino sano ed equilibrato o addirittura un ottimo pasto? Certo, a patto che sia artigianale, con ingredienti sani e genuini, soprattutto a base di frutta fresca!

Se servito alla fine di un ricco menu di certo farà impennare il carico di calorie ma se considerato come **sostituto di un pasto completo**, ci può garantire il pieno di proteine, carboidrati, vitamine e minerali! Il gelato può, infatti, sostituire anche un pasto completo.

Una pallina, preferibilmente alla frutta, è più che sufficiente come spuntino! Per coprire il fabbisogno di un pranzo o cena possiamo invece permetterci una coppa con **un paio di palline accompagnate da tanta frutta fresca** che aumenta il volume e garantisce una sazietà maggiore!

Semplicemente amiamo dedicarci alla cucina e preferiamo il **"fatto in casa"**? Allora perché non prepararci noi stessi dell'ottimo gelato?

Siamo in dieta o particolarmente attenti a **non abusare di zuccheri**? Siamo vegani o intolleranti al lattosio? Vediamo un paio di ricettine per potersi permettere il lusso del gelato senza sensi di colpa!

Gelato vegano al cioccolato dark (senza uova e derivati del latte)

Ingredienti
(per 4 persone)

320 g di latte di riso
125 g di cioccolato fondente (minimo 70% di cacao)
45 g di zucchero di canna

1. Scaldare il latte in un padellino senza farlo bollire, togliere dal fuoco e sciogliere il cioccolato tritato grossolanamente.
2. Aggiungere lo zucchero ed amalgamare molto bene aiutandosi con un mixer ad immersione.
3. Far raffreddare a temperatura ambiente e poi tenere in frigo per un'oretta.
4. Se si dispone di una gelatiera versarlo nella ciotola ed avviare per 15-20 minuti fino ad ottenere la consistenza voluta. Altrimenti mettere un contenitore in freezer a raffreddare all'interno del quale trasferire il composto raffreddato.
5. Coprire con pellicola e riporre in freezer. Ogni 30 minuti per circa 3 ore si dovrà riprendere la ciotola e mescolare il composto.

In questa ricetta non ci sono zuccheri se non quelli naturalmente presenti nella frutta, nonostante ciò la sua cremosità e dolcezza sono speciali!

Gelato allo yogurt e frutta (senza zucchero e senza grassi)

Ingredienti
(per 2 persone)

3 piccole banane tagliate a fettine
150-200 g di frutta di stagione a piacere a pezzettini
150 g di yogurt greco 0%

1. Mettere la frutta tagliata in un contenitore ermetico in freezer per almeno 3 ore.
2. 15 minuti prima di voler preparare il gelato, riprendere la frutta e tenerla a temperatura ambiente. Versare in un contenitore alto lo yogurt assieme alla frutta e omogeneizzare utilizzando un mixer ad immersione.
3. Aggiungere a piacere spezie come cannella oppure cacao o granella di nocciola o mandorle, formare le palline e servire!