

EDICOLA

## IRRESISTIBILE GELATO

LIFE STYLE Sapori Mag 2, 2019



L'estate è alle porte. Voglia di sorbetti, granite, qualcosa di rinfrescante e allo tempo gratificante per il palato. Ma il re incontrastato di questo periodo, rimane sempre l'amato gelato: quello tradizionale fatto di latte, tuorli d'uovo, zucchero e panna, a cui si aggiungono altri ingredienti come la frutta o la nocciola. Tutti sono d'accordo nel considerarlo un alimento completo per il contenuto equilibrato di proteine, zuccheri e grassi. Ma se vogliamo che non diventi una bomba calorica, seguiamo questi semplici accorgimenti.

Armiamoci di una buona gelatiera e impariamo a preparare il gelato da soli in modo da dosare gli ingredienti secondo le nostre esigenze. Proviamo, ad esempio, a usare il miele al posto dello zucchero, a ridurre il numero delle uova, a utilizzare al posto del latte intero quello parzialmente scremato o addirittura il semplice yogurt.

Ideale aggiungere, per il gusto e il profumo, i prodotti **FABRI 1905**: dall'**Amarena Fabri** nel famoso vaso di ceramica, allo **Sciroppo Amarena Fabri - 30% zuccheri**, passando per **Top Gold Cioccolato bianco**, una delizia!



E ora, la ricetta:

### Gelato di cioccolato e banana alle nocciole

- 1) Ammolate 80 g di mandorle in acqua per una decina di ore. Quindi privatele della pellicina marrone e riducetele in granella
- 2) Tagliate a tocchetti le banane e poi mettetele a congelare nel freezer per una notte. Levatele dal frigorifero e lasciatele riposare a temperatura ambiente per dieci minuti
- 3) Riunite nel frullatore la granella di mandorle, mezzo bicchiere d'acqua e lo sciroppo d'agave. Frullate fino a ottenere un composto morbido, a questo punto aggiungete le banane e proseguite ricavando una crema. E' il momento di incorporare il cacao in polvere e la vaniglia, frullando ancora per qualche secondo.
- 4) Servite il gelato in una coppa e decorate con le mandorle restanti ridotte in granella.

### SIMILAR ARTICLES



#### PASQUA: IL DOLCE PIÙ AMATO È LA CIAMBELLA

Apr 20, 2019



#### DOLCI PASQUALI: RISCHIO PER LA LINEA

Apr 19, 2019