



IL FINTO GELATO NUTELLOSO

(vegan, senza glutine, senza cottura)

1 banana tagliata a fette e congelata.

1 cucchiaio di cacao buono equosolidale

1 cucchiaio di crema di nocciole con un solo ingrediente (le nocciole)

Togliere la banana a fette dal freezer, frullarla con gli altri due ingredienti. Stop.
Se avete un tritatutto non molto potente scongelate un po' la banana prima di tritarla.

Si presta a tante varianti.

Soprattutto mi piace, quando è stagione, fare metà banana e metà un altro frutto come pesca, albicocca, fragola, ciliegia, mirtilli, quello che vi pare. L'altro frutto può non essere congelato e il suo sapore sarà dominante rispetto alla banana.

Si può aggiungere latte vegetale o yogurt, in rete trovate tantissime ricette.

Basta ricordarsi di tenere sempre delle banane a fette in freezer e in 2 minuti si fa. Le fette di banana vanno fatte congelare distanziate su un piatto coperto di carta forno e solo dopo messe in un sacchetto nel freezer, se no si appiccicano tutte insieme.

Se non lo si mangia subito e si scongela il sapore della banana si accentua ma mantiene una bella consistenza da mousse.

*

<http://www.stellapederzoli.it/gelato-vegan-senza-zucchero/>