Il gelato cremoso alla carota e mandorla

Questa variante sfrutta la dolcezza naturale e il beta-carotene della carota. Resta un alimento privo di glutine, latticini, zuccheri tradizionali, amidi e maltodestrine.

Ingredienti (Dosi per circa 4 porzioni)

- **Carote** (pesate già pelate e cotte al vapore fino a risultare molto tenere): **300 g**
- **Farina di mandorle** (finissima): **100 g**
- **Uova intere**: **2 medie** (oppure **3 tuorli** per una struttura ancora più cremosa)
- **Stevia purificata**: **q.b.** (circa 1 cucchiaino di polvere o secondo il gusto)
- Un pizzico di sale.

1.Creare la base di carota

Frullare le carote calde o tiepide in un mixer potente insieme alla farina di mandorle e alla stevia. Lavorare il composto a lungo fino a ottenere una purea completamente liscia, vellutata e omogenea.

2.Pastorizzare ed emulsionare le uova: cottura a bagnomaria - 5 min.

In una ciotola a bagnomaria, sbattere le uova con un pizzico di sale finché non risultano leggermente spumose e calde al tatto (circa 70-75°C), attivando così le proprietà leganti del tuorlo.

3.Unire i due composti: fase di unione.

Rimuovere le uova dal bagnomaria e incorporare gradualmente la purea di carota e mandorle. Mescolare con energia fino a ottenere un fluido uniforme.

4.Mantecatura e congelamento:riposo in freezer.

Versare il composto in un contenitore basso e riporlo in freezer. Mescolare vigorosamente con una frusta o una forchetta ogni 30 minuti per le prime 2 ore di congelamento, così da rompere i cristalli di ghiaccio.

Una possibile personalizzazione

La carota si sposa magnificamente con alcune spezie. Se i protocolli terapeutici e i gruppi sanguigni dei pazienti lo consentono, è possibile aggiungere alla purea di carota un pizzico di cannella in polvere o di zenzero fresco grattugiato.