

Helado de Vainilla sin Lactosa

Muchas veces los intolerantes a la lactosa tienen dificultades en encontrar helados sin lactosa y si es además sin azúcar, es mucho más complicado. Este mismo helado le podemos poner una cobertura de chocolate (50g chocolate negro mínimo 85% cacao + 1 cucharada aceite oliva suave) y hacerlo tipo helado bombón.

INGREDIENTES:

- 50g anacardos crudos remojados 4h, escurridos y triturados
- 200ml Leche de coco (de lata)
- 1 Cucharadita edulcorante líquido (Stevia) o 1 cucharada sirope de dátil* (ver receta en la web)
- 1 Cucharadita esencia de vainilla

5
Uds



ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes de forma uniforme
2. Repartir en 5 moldes para polos.
3. Congelar mínimo 3 horas.