

Νηστίσιμο παγωτό βανίλια, από το ola-nistisima.gr!

Τι ωραιότερο από ένα νηστίσιμο παγωτό βανίλια...
Απολαύστε το με ζεστούς λουκουμάδες...

Υλικά

250 γρ. φυτική μαργαρίνη soft
1 & 1/2 κούπες φυτικό γάλα
1 & 3/4 κούπες ζάχαρη άχνη
2 κ.σ. κορν φλάουερ
3-4 σταγόνες υγρή βανίλια
ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ
Σιρόπι σοκολάτας

Οδηγίες

- Σε μια κατσαρόλα και εκτός φωτιάς ανακατεύουμε με ένα σύρμα το κορν φλάουερ με

το γάλα μέχρι να διαλυθεί το πρώτο.

- Βάζουμε τη κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε την υγρή βανίλια και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να καταφέρουμε μια πηκτή κρέμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει καλά.
- Σε ένα μπολ και με τη βοήθεια του μίξερ ανακατεύουμε τη φυτική μαργαρίνη με τη ζάχαρη.
- Ενσωματώνουμε τα δύο μείγματα και τοποθετούμε την κρέμα στην κατάψυξη για περίπου οκτώ ώρες μέχρι να σφίξει.
- Προτείνεται το σερβίρισμα με σιρόπι σοκολάτας.

<https://ola-nistisima.gr/recipe/nistisim-pagoto-banilia/?fb>

Κετογονική Διατροφή: Παγωτό σοκολάτα με τσίλι και κομμάτια ganache. από την

αγαπημένη Mika Kitrina και το ketokitchenninja.com!

Αγαπημένος συνδυασμός πικρής σοκολάτας με απαλή καυτερή επίγευση και ganache, που λιώνει στο στόμα, καθώς τρώτε έχει και παγωτό και ganache!

Δεν θέλει παγωτομηχανή, και δεν θέλει καν ανακάτεμα επειδή έχει πολύ κακάο, άρα ίνες και έτσι δεν κάνει κρυστάλλους!

Τρώγεται και απλά σαν μους, έχει τέλεια μάκρος και λόγω πολλών λιπαρών, δεν γίνεται να φάς πολύ!

Course Dessert
Servings 15

Ingredients

Παγωτό σοκολάτα με τσίλι

- 250 γρ βούτυρο
- 900 γρ κρέμα γάλακτος
- 125 γρ κακάο
- 190 γρ στέβια-ερυθριτόλη 1:1 Sukrin Gold έβαλα
- 50 γρ έτοιμο καφέ δυνατό
- 40 γρ φυτική γλυκερίνη
- 6 γρ ζελατίνη
- 3 γρ αλάτι
- 3 κρόκους
- 1.5 κγ κοφτά τσίλι σε σκόνη
- 1/2 στίκ φυσική βανίλια

Ganache χωρίς σοκολάτα

- 125 γρ βούτυρο
- 60 γρ κακάο
- 90 γρ κρέμα γάλακτος
- 40 γρ στέβια-ερυθριτόλη 1:1 Sukrin Gold έβαλα

Instructions

Παγωτό σοκολάτα με τσίλι

1. Μουλιάζετε τη ζελατίνη στην κρέμα γάλακτος, αν είναι σε φύλλα, αλλιώς απλά βάζετε την ζελατίνη σε σκόνη στην κρέμα γάλακτος και δεν χρειάζεται να περιμένετε να μαλακώσει πριν την λιώσετε.
2. Βάζετε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε μία κατσαρόλα, εκτός από τους κρόκους, και ζεσταίνετε μέχρι να ενωθούν, ανακατεύοντας με ένα σύρμα.
3. Προσθέτετε λίγο από το μείγμα στους κρόκους και με τη σειρά του, το προσθέτετε στην κατσαρόλα. Ζεσταίνετε λίγο ακόμα, μέχρι να δέσει ελαφρά.
4. Το βάζετε στο ψυγείο μέχρι την επόμενη που έχει γίνει πηχτή κρέμα, τρώγεται άνετα και έτσι. Το τσίλι αφήνει μια καυτερή επίγευση αλλά όχι κάτι που καίει πολύ. Δείτε πόσο

καυτερό το θέλετε εσείς.

Ganache χωρίς σοκολάτα

1. Λιώνετε το γλυκαντικό στην κρέμα, προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά στην κατσαρόλα. Ζεσταίνετε μέχρι να ενωθούν.

Το βάζετε ψυγείο και αυτό.

Δεν έβαλα σοκολάτα να γλιτώσω τους υδατάνθρακες, και πάλι μια χαρά βγαίνει.

2. Την επόμενη μέρα, που έχει πήξει η κρέμα για το παγωτό, τη βάζετε σε ένα μπόλ, βγάζετε την ganache με ένα κουτάλι σε κομμάτια και προσθέτετε στην κρέμα.

Ετσι, καθώς τρώτε έχει και παγωτό και ganache.

Βάζετε στην κατάψυξης μέχρι να πήξει

Καλή όρεξη!

Notes

Δεν θέλει παγωτομηχανή, και δεν θέλει καν ανακάτεμα επειδή έχει πολύ κακάο, άρα ίνες και έτσι δεν κάνει κρυστάλλους.

Μάκρος για όλη τη συνταγή, 15 – 20 μερίδες, χωρίς την ganache, θερμίδες 4659, πρωτεΐνη 59 γρ, λίπος 463γρ, ίνες 42.5 γρ και νέτ υδατάνθρακες 36.5.

Μάκρος για την ganache, θερμίδες 1440, πρωτεΐνη 15γρ, λίπος 149γρ, ίνες 6γρ και νέτ υδατάνθρακες 5γρ.





<https://www.ketokitchenninja.com/chocolate-icecream-chili-greek/?fb>

Παγωτό banoffee, από τον Λάμπρο Βακιάρο και το oLivemagazine.gr!

Το αγαπημένο μας [banoffee](#) γίνεται και έμπνευση για λαχταριστό παγωτό σοκολάτα – μπανάνα.

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 20΄

Έτοιμο σε: 40΄

Χρόνος αναμονής: 8 ώρες



ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:

[Λάμπρος Βακιάρος](#)

[όλες οι συνταγές του chef »](#)

Υλικά

Για την καραμέλα

- 200γρ. ζάχαρη καστανή
- 120γρ. κρέμα γαλακτος 35% λιπαρά
- 100γρ. βούτυρο

Για το παγωτό

- 45γρ. βούτυρο
- 45γρ. ζάχαρη καστανή
- 300γρ. μπανάνες ψιλοκομμένες
- 500γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
- 400γρ. ζαχαρούχο γάλα, παγωμένο
- 125γρ. μπισκότα τύπου digestive, σπασμένα
- 100γρ. φιστίκια πίνατς, ολόκληρα

Διαδικασία

Για την καραμέλα: Σε μία μικρή κατσαρόλα, διαμέτρου τουλάχιστον 18 – 20 εκ. και σε δυνατή φωτιά, ρίχνετε ελάχιστη ζάχαρη στο κέντρο του σκεύους. Όταν αρχίσει να λιώνει προσθέτετε περισσότερη ζάχαρη. Στη συνέχεια, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια και ξεκινάτε να ανακατεύετε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να λιώσει εντελώς και να μην έχει κομμάτια ζάχαρης.

Παράλληλα, σε ένα μικρό κατσαρολάκι ή μπρίκι ζεσταίνετε την κρέμα γάλακτος, μέχρι λίγο πριν ξεκινήσει να βράζει. Έχοντας και τα 2 μίγματα σε υψηλή θερμοκρασία τα αποσύρετε από τη φωτιά και ρίχνετε την κρέμα γάλακτος μέσα στην καραμέλα, ανακατεύοντας για ένα λεπτό με έναν αυγοδάρτη γρήγορα, για να μην κολλήσει. Προσοχή, όταν ρίξετε την κρέμα γάλακτος μέσα στην καραμέλα θα αρχίσει

να αφρίζει, με την αυγοδάρτη ανακατεύετε την κρέμα ώστε να πέσει ο αφρός και να μπορέσετε να την προσθέσετε όλη.

Συνεχίζετε προσθέτοντας το βούτυρο και ανακατεύετε μέχρι να λιώσει. Αφήνετε την καραμέλα να κρυώσει (μέχρι να είναι χλιαρή), για περίπου 30 – 45 λεπτά.

Για το παγωτό: Προθερμαίνετε ένα μεσαίο τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία και προσθέτετε το βούτυρο και την καστανή ζάχαρη. Μόλις η ζάχαρη αρχίσει να ενσωματώνεται με το βούτυρο και δημιουργηθεί ένας μικρός αφρός προσθέτετε τις ψιλοκομμένες μπανάνες και με μία σπάτουλα ζαχαροπλαστικής ή ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε συνεχώς. Μαγειρεύετε για 5 περίπου λεπτά και αφήνετε να κρυώσει.

Παράλληλα, στο κάδο του μίξερ προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και ξεκινάτε να χτυπάτε με το σύρμα σε μέτρια προς υψηλή ταχύτητα για περίπου 2 – 4 λεπτά, έως ότου αρχίσει να σφίξει. Προσοχή, αν η κρέμα χτυπηθεί παραπάνω θα γίνει βούτυρο.

Μόλις η κρέμα είναι έτοιμη σταματάτε τη λειτουργία του μίξερ, προσθέτετε το κρύο ζαχαρούχο γάλα και με απαλές κινήσεις ενσωματώνετε, ανακατεύοντας με μία μαρίζ. Μόλις ομογενοποιήσουμε προσθέτετε τα σπασμένα μπισκότα, τα φιστίκια και το μίγμα με τις μπανάνες και ενσωματώνετε.

Σε μια μακρόστενη φόρμα για κέικ, την οποία έχετε καλύψει με λαδόκολλα αδειάζετε το μίγμα του παγωτού. Στη συνέχεια, αδειάζετε την κρύα καραμέλα

κεντρικά του παγωτού και με το πίσω μέρος ενός κουταλιού κάνετε κυκλικές κινήσεις σαν να ζωγραφίζετε, για να απλώσετε την καραμέλα στο παγωτό. Βάζετε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 8 ώρες.

<https://www.olivemagazine.gr/recipe/%cf%80%ce%b1%ce%b3%cf%89%cf%84%cf%8c-banoffee/>

**«Το παγωτό που αδυνατίζει!
Δες πώς θα φτιάξεις τέλειο
υγιεινό παγωτό χωρίς ζάχαρη»,
από το limeandlife.com!**

Το παγωτό είναι μια λιχουδιά που αρέσει σε μικρούς και μεγάλους. Ωστόσο οι διατροφολόγοι και οι γιατροί αναφέρουν πως είναι από τα χειρότερα είδη τροφής που μπορείς να βάλεις στον οργανισμό σου. Γιατί λοιπόν να μην το φτιάξεις μόνος σου με υλικά που έχεις ήδη στο σπίτι σου;

Σήμερα στο Lime & Life θα σου αποκαλύψουμε την τέλεια συνταγή για παγωτό με γεύση μπανάνα και με τον ίδιο τρόπο μπορείς να φτιάξεις παγωτά με διάφορες γεύσεις φρούτων.

Η συνταγή περιλαμβάνει 3 μπανάνες, 6 κ.σ. γάλα και 3 κ.σ. ψιλοκομμένα καρύδια ή αμύγδαλα.



Βήμα 1ο: Κόψε τη μπανάνα σε φέτες και βάλτην στην κατάψυξη για 2 ώρες ή για ένα ολόκληρο βράδυ.

Βήμα 2ο: Ανακάτεψε σε ένα μπλέντερ τη μπανάνα μαζί με το γάλα και τα καρύδια.

Βήμα 3ο: Βάλτε το μείγμα σε ένα τάπερ στην κατάψυξη και μετά από 2 ώρες μπορείτε να σερβίρετε.

Εναλλακτικά μπορείς να ανακατέψεις 3 παγωμένες μπανάνες με 1/4 φλ. γάλα καρύδας, 1 κ.σ. κακάο χωρίς ζάχαρη και 1 κ.σ. φιστικοβούτυρο.



<https://www.limeandlife.com/content/wellness/diatrofi/pagoto-roy-adynatizei-des-pos-tha-ftiaxeis-teleio-ygieino-pagoto-horis>

**Σοκολατοπαγωτίνια με παγωτό
βανίλια και σταγόνες**

κουβερτούρας ION, από την Αριάδνη Πούλιου και το ionsweets.gr!

• Προετοιμασία

• 15 Λεπτά

• Ποσότητα

• 16 παγωτίνια

• Επίπεδο

[Easy](#)

• Συστατικά

• 130 γρ γάλα με όλα τα λιπαρά

• 160 γρ κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

• $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού βανίλια

• 65 γρ ζάχαρη κρυσταλλική

• Υλικά για την σοκολάτα

• 150 γρ σταγόνες κουβερτούρας ION

Οδηγίες

- 1.Λιώνουμε τη σοκολάτα με τη μέθοδο του μπεν μαρί.
 - 2.Στην φόρμα σιλικόνης που έχουμε διαλέξει, (εγώ είχα μια με σχήμα καρδούλες), βάζουμε μια κουταλιά της σούπας σοκολάτα και την απλώνουμε να καλύψει τον πάτο. Τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου μια ώρα.
 - 3.Μόλις η σοκολάτα έχει παγώσει γεμίζουμε με το παγωτό βανίλια και τοποθετούμε ξανά στο ψυγείο για να πήξει το παγωτό. Αφήνουμε για περίπου 4 ώρες.
 - 4.Μόλις το παγωτό μας έχει πήξει, ζεσταίνουμε ξανά τη σοκολάτα που μας έχει απομείνει και βάζουμε στο πάνω μέρος άλλη μια κουταλιά της σούπας.
 - 5.Τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα περίπου και μετά τα σοκολατοπαγωτίνια μας είναι έτοιμα.
 - 6.Εκτέλεση για το παγωτό βανίλια: Στον κάδο του μίξερ βάζουμε την κρέμα γάλακτος και την χτυπάμε. Όταν αρχίσει να πήζει προσθέτουμε σιγά-σιγά τη ζάχαρη μέχρι να γίνει σαντιγί όχι όμως πολύ πηκτή.
 - 7.Προσθέτουμε τη βανίλια και το γάλα σιγά σιγά.
 - 8.Το παγωτό μας είναι έτοιμο για να μπει στις φόρμες.
- Μερίδες : 16
 - Έτοιμο σε : 375 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



Αριάδνη Πούλιου

Η Αριάδνη Πούλιου γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ηράκλειο της Κρήτης. Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Σπούδασε ζωγραφική στη Βακαλό και πήρε το πτυχίο της με άριστα

ΚΑΙ ...

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<https://ionsweets.gr/recipe-items/%cf%83%ce%bf%ce%ba%ce%bf%ce%bb%ce%b1%cf%84%ce%bf%cf%80%ce%b1%ce%b3%cf%89%cf%84%ce%af%ce%bd%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b5-%cf%80%ce%b1%ce%b3%cf%89%cf%84%cf%8c-%ce%b2%ce%b1%ce%bd%ce%af%ce%bb%ce%b9%ce%b1/>

Γρανίτες με πορτοκάλι και μπανάνα, από τον Γιώργο Τσούλη και το giorgostsoulis.com!

ΤΕΜΑΧΙΑ 12

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 5λ

ΑΝΑΜΟΝΗ 4ω

ΕΚΤΕΛΕΣΗ 5λ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 1/5

ΥΛΙΚΑ

2 μπανάνες

2 πορτοκάλια

Ξύσμα και χυμό από μισό lime

200 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό

Ξύσμα πορτοκαλιού για το σερβίρισμα(προαιρετικά)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

ανα μερίδα



θερμίδες 452%



Λίπος 0.3g 0%



Κορεσμένα 0.2g 1%



Πρωτεΐνες 1.5g 3%



Υδατάνθ. 9.9g 4%



Σάκχαρα 6.5g 7%



Αλάτι 0g 0.00%



Ινες 1.4g 6%



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα φρούτα.

2Τα μεταφέρουμε στο *mixer* μαζί με το γιαούρτι και τα πολτοποιούμε.

3Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα δοσομετρικό δοχείο ή ποτήρι.

4Παίρνουμε 12 θήκες για γρανίτες ή 12 θήκες για *cupcakes*, τις μεταφέρουμε μέσα σε ένα ταψί και τις γεμίζουμε μέχρι πάνω με το μείγμα.

5Μπήγουμε μέσα σε κάθε θήκη ξυλάκι για γρανίτες μέχρι τη μέση περίπου.

6Τυλίγουμε το ταψί μεμβράνη και το μεταφέρουμε στην κατάψυξη για 4 ώρες μέχρι να παγώσουν.

7Μόλις παγώσουν, τις βγάζουμε από το ψυγείο, τις ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε με ξύσμα πορτοκαλιού.

#tsoulotip: Τυλίγουμε με μεμβράνη το ταψί για να μην δημιουργηθούν κρυσταλλάκια πάνω στις γρανίτες.

<https://www.giorgostsoulis.com/glika/item/846-granites-me-portokali-kai-banana>

Σεμιφρέντο με λευκή

κουβερτούρα και σοκοφρέτα ION, από τον Μιχάλη Σαράβα και το ionsweets.gr!

Ποσότητα

- 6-8 τεμάχια
- Επίπεδο

[Easy](#)

Για να φτιάξουμε το σεμιφρέντο με λευκή κουβερτούρα και σοκοφρέτα ION θα χρειαστούμε:

1. 4 τεμάχια σοκοφρέτα ION
2. Σεμιφρέντο λευκής κουβερτούρας ION
3. Για το ντεκόρ: Σοκοφρέτα και κακάο ION (προαιρετικά)

Συστατικά

- Για το σεμιφρέντο με λευκή σοκολάτα ION θα χρειαστούμε
- 100 γρ κρόκους αυγών (ή οι κρόκοι από 5 τεμάχια αυγά)

1 κάψουλα βανιλλίνη

- **125 γρ νερό**
- **100 γρ ζάχαρη λευκή κρυσταλλική**
- **150 γρ λευκή σοκολάτα ION**
- **50 γρ γάλα**
- **5 γρ φύλλα ζελατίνας**
- **300 γρ κρέμα γάλακτος 35% ζωική λιπαρά**
- **Για το ντεκόρ θα χρειαστούμε**
- **1 τεμάχιο σοκοφρέτα ION**
- **50 γρ κακάο ION (προαιρετικά)**
- **Θα χρειαστούμε επιπλέον: Λεκάνη, κατσαρόλα, σύρμα, μίξερ, σύρμα του μίξερ, κάδος του μίξερ, ταψάκι, μαρίζ, τσέρκια για πάστες τις αρεσκειάς μας ή ποτήρια.**

Οδηγίες

- **1. Τοποθετούμε την ζωική κρέμα γάλακτος στο κάδο του μίξερ με το σύρμα και την χτυπάμε σε μισοχτυπημένη σαντιγί. Τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα περίπου.**
-

2. Για το σεμιφρέντο με λευκή κουβερτούρα ION: Τοποθετούμε μέσα στο κάδο του μίξερ τους κρόκους των αυγών και την βανιλίνη και χτυπάμε με το σύρμα έτσι ώστε να διογκωθούν ελαφρώς.

- 3. Ταυτόχρονα τοποθετούμε μέσα σε μια κατσαρόλα την λευκή κρυσταλλική ζάχαρη και νερό ανακατεύοντας αρχικά με το σύρμα έτσι ώστε να λιώσει η ζάχαρη. Βράζουμε το σιρόπι για 1 λεπτό περίπου και όπως είναι ζεστό το ρίχνουμε μέσα στους κρόκους (που συνεχίζουν να χτυπιούνται στο μίξερ) σε μορφή fillet (σαν ένα λεπτό κορδόνι) μέχρι να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- 4. Στην συνέχεια προσθέτουμε την λιωμένη λευκή σοκολάτα (λιωμένη μέσα σε μπεν μαρί), μέσα στο κάδο του μίξερ με τα προηγούμενα υλικά και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- 5. Μαλακώνουμε τα φύλλα ζελατίνας σε κρύο νερό για 10 λεπτά περίπου και τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Ζεσταίνουμε το γάλα και λίγο πριν βράσει, αφαιρούμε την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτουμε τα ενυδατωμένα και καλά στραγγισμένα φύλλα ζελατίνας μέσα στο γάλα. Ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να λιώσουν εντελώς. Προσθέτουμε και αυτό το μίγμα μέσα στο κάδο του μίξερ σε μορφή fillet και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ενωθούν πολύ καλά τα υλικά μεταξύ τους.
- 6. Τέλος εκτός μίξερ προσθέτουμε την μισοχτυπημένη σαντιγί και ανακατεύουμε με το

σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν πλήρως όλα τα υλικά μεταξύ τους.

- 7. Για την σύνθεση του γλυκού: Τοποθετούμε σε τσέρκια της αρεσκείας μας σαν βάση τις σοκοφρέτες ION σπασμένες ακανόνιστα και προσθέτουμε από πάνω το σεμιφρέντο με λευκή σοκολάτα ION. Τοποθετούμε στην κατάψυξη για 3 – 4 ώρες περίπου. Εναλλακτικά αν θέλουμε βάζουμε τις σπασμένες σοκοφρέτες ION σε ποτήρι και συμπληρώνουμε με σεμιφρέντο λευκής σοκολάτας ION.
 - 8. Για το ντεκόρ: Λίγο πριν να το σερβίρουμε παγωμένο όπως είναι σπάμε στην επιφάνεια σοκοφρέτες ION ακανόνιστα και συνοδευτικά προαιρετικά πασπαλίζουμε με κακάο ION. Σερβίρουμε άμεσα.
- Μερίδες : 6-8
- Έτοιμο σε : 40 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



Μιχάλης Σαράβας Έχει τελειώσει τη Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών στην Ανάβυσσο στην ειδικότητα του pastry chef (ζαχαροπλάστη και

αρτοποιού). Έχει συμμετάσχει σε πρόγραμμα μετεκπαίδευσης στην Γαλλία-Παρίσι όσο αφορά την ειδικότητα Pastry and Bakery ...

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<https://ionsweets.gr/recipe-items/%cf%83%ce%b5%ce%bc%ce%b9%cf%86%cf%81%ce%ad%ce%bd%cf%84%ce%bf-%ce%bc%ce%b5-%ce%bb%ce%b5%cf%85%ce%ba%ce%ae-%ce%ba%ce%bf%cf%85%ce%b2%ce%b5%cf%81%cf%84%ce%bf%cf%8d%cf%81%ce%b1-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%83/>

[Γρήγορο παγωτό μωσαϊκό \(VIDEO\), από τους Χάρη και Μιχάλη Καρελάνη και το redmoon-foodaholics.gr!](#)

Συστατικά

- 400 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κουτί ζαχαρούχο γάλα
- 4-5 κουταλιές κακάο
- 50 ml κονιάκ
- 1 πακέτο πτι μπερ

Δείτε το video :

<https://youtu.be/P1co6gLGq0Y>

Οδηγίες

- 1. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε σαντιγί.**
- 2. Όταν είναι έτοιμη ενσωματώνουμε το ζαχαρούχο γάλα.**
- 3. Προσθέτουμε το κακάο και ομογενοποιούμε.**
- 4. Βάζουμε το κονιάκ και ανακατεύουμε.**
- 5. Σπάμε σε μεγάλα κομμάτια τα μπισκότα και τα ενσωματώνουμε με απαλές κινήσεις.**
- 6. Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε και καρύδια.**
- 7. Απλώνουμε το μείγμα σε μεμβράνη (σε σχήμα από μπαστούνι).**
- 8. Τυλίγουμε και το τοποθετούμε σε δεύτερη μεμβράνη.**
- 9. Πιάνουμε τις άκρες και ρολάρουμε να πάρει σχήμα από σαλάμι.**
- 10. Δένουμε τις άκρες και βάζουμε στο ψυγείο.**
- 11. Σερβίρουμε όταν το παγωτό παγώσει.**

[Παγωτό σοκολάτα χωρίς ζάχαρη, από την Ελένη Πετρουλάκη και το \[icookgreek.com!\]\(#\)](#)

Η διάσημη γυμνάστρια μοιράστηκε τη συνταγή της με τους φίλους της στο Instagram!

«Σήμερα σας έχω παγωτό σοκολάτα χωρίς ζάχαρη. □ Εύκολο & υγιεινό παγωτό σοκολάτας χωρίς ζάχαρη. Έτοιμο σε ένα λεπτό □□ » έγραφε πριν λίγες μέρες στον προσωπικό της λογαριασμό στο Instagram η γυμνάστρια Ελένη Πετρουλάκη. Και έδωσε τη συνταγή της που όπως σημειώνεται στο τέλος δίνει 187 θερμίδες στα 75 γρ.

ΥΛΙΚΑ

- 2 ώριμα αβοκάντο (200 γρ χωρίς φλούδα και κουκούτσια)
- 400 ml γάλα καρύδας (κονσέρβα και όχι ψυγείου)
- 80 γρ κακάο
- 1 κ.γ φυσική βανίλια
- 200 ml σιρόπι αγαύης ή μέλι

•100 γρ σταγόνες σοκολάτας

•2 γρ αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα αβοκάντο και τοποθετούμε στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας, το κακάο, τη βανίλια, το αλάτι και το μέλι ή την αγαύη. Χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να ομογενοποιηθεί. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε και άλλη αγαύη ή μέλι εάν το επιθυμούμε. Προσθέτουμε τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατεύουμε. Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα μακρόστενο σκεύος και αδειάζουμε το μείγμα μας. Παγώνουμε στην κατάψυξη

Αφήνουμε για λίγη ώρα έξω να ξεπαγώσει πριν σερβίρουμε...

(Amount per 70 gr)=187kcal

<https://tinyurl.com/y4omtwkm>

Παγωτό μωσαϊκό, από την
Μαριφάνη Ξανθάκη!

Για τους λάτρεις του αγαπημένου και «μαμαδίστικοῦ» μωσαϊκού έχουμε και την πανεύκολη παγωτένια εκδοχή του!!!

Το συγκεκριμένο παγωτάκι είναι αρκετά γαλατένιο και πολύ πολύ σοκολατένιο!!!

Υλικά για 1,5 με 2 λίτρα:

- 1 κονσέρβα φυτική σαντιγί
- 1 κονσέρβα ζαχαρούχο γάλα
- 1 φλιτζ.τσ. γάλα φρέσκο
- 3 κουτ.σ. γεμάτες κακάο άγλυκο
- 2 κουτ.σ. μερέντα
- 1/2 πακέτο μπισκότα πτι-μπερι
- 2 σφηνάκια κονιάκ

Εκτέλεση:

1. Χτυπάμε στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ τη φυτική σαντιγί ώστε να φουσκώσει και να τριπλασιαστεί σε όγκο.
2. Προσθέτουμε σιγά σιγά το ζαχαρούχο γάλα να γίνει το μείγμα σαν κρέμα.
3. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και

ρίνουμε διαδοχικά το κακάο και τη μερέντα.

4. Σπάμε σε ένα μπολ τα μπισκότα και τα ραντίζουμε με το κονιάκ και τα ρίχνουμε κι αυτά στο μείγμα.
5. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι απαλά από πάνω προς τα κάτω ώστε να πάνε τα μπισκότα παντού.
6. Αδειάζουμε το μείγμα σε ειδικό μεταλλικό σκεύος ή απλό τάπερ και παγώνουμε στην κατάψυξη τουλάχιστον 6-7 ώρες πριν το σερβίρουμε.
7. Γαρνίρουμε ιδανικά με μερέντα που πρώτα έχουμε ελαφρά θερμάενει ή με γλυκό κουταλιού βύσσινο!!!

Καλή σας απόλαυση!!!

https://lixoudiesmarifanis.blogspot.com/2015/09/blog-post_15.html?m=1&fbclid