

# Como fazer sorvete cremoso sem leite

<http://sem lactose.com/index.php/2016/02/03/como-fazer-sorvete-cremoso-sem-leite/>

Última atualização em: 1/03/16

Já faz algum tempo que venho testando receitas de sorvete cremoso sem o uso de leite. Neste post falo sobre os ingredientes-base. A partir deles, você poderá usar a sua criatividade para criar o seu próprio sorvete.

No mês passado ganhei essa super sorveteira e resolvi testar diferentes formas de chegar a receita ideal, aquela com um creme hiper macio, que derrete na boca. Pois bem, para a minha decepção, não cheguei ao santo graal dos sorvetes sem leite! Acredito que essa textura hiper cremosa só possa ser obtida com um tipo de gordura mais densa, como a do creme de leite e proteínas em grande quantidade, como é o caso dos sorvetes tradicionais. Além disso, as sorveterias adicionam emulsificantes e estabilizantes artificiais, algo que eu não gostaria de utilizar nas minhas receitas. Então resolvi pensar de outra forma: ok, esse santo graal não existe mesmo, mas vamos fazer o melhor possível, usando gorduras saudáveis e ingredientes mais naturais e frescos. Abaixo você confere os ingredientes essenciais.

## LEITE DE COCO E OUTRAS GORDURAS

Presente em todas as receitas pesquisadas, o leite de coco é um ingrediente essencial devido ao seu alto teor de gordura, que se assemelha, de certa forma, ao creme de leite usado nas receitas tradicionais. Além dele, são utilizados o óleo de coco e o óleo de canola. Eu prefiro o óleo de canola, apesar de saber das boas propriedades nutricionais do óleo de coco. O Óleo de coco tende a deixar a massa do sorvete mais dura, ao passo que o óleo de canola mantém a textura mais cremosa e não deixa sabor residual.

## AÇÚCAR E ADOÇANTES NATURAIS

Além do açúcar, também são encontrados em receitas de sorvetes sem leite mel, agave, melado de cana e creme de tâmaras (minha opção favorita para adoçar o sorvete). O creme de tâmaras dá volume para a mistura e deixa um sabor doce muito suave. Além disso, a tâmara possui baixo índice glicêmico. O ponto negativo é sua coloração escura. Se você deseja fazer um sorvete de creme, com aquele aspecto amarelinho claro, a melhor opção será usar açúcar, agave ou mel.

## ESPESSANTE / EMULSIFICANTE

Dependendo do conjunto de ingredientes utilizados, algumas receitas levam amido de milho para deixar a mistura mais consistente (bastante usado para sorvetes veganos). Outras receitas sugerem o uso da goma xantana. Eu fiz o teste com a goma xantana e não aconselho sua utilização em sorvetes. Em um primeiro momento, ele deixa a mistura bastante encorpada, mas após 24 horas no freezer a massa do sorvete fica extremamente dura.

Vocês lembram das aulas de ciências da escola, em que os professores explicavam que líquidos de densidades diferentes não se misturam? Pois o emulsificante tem como objetivo auxiliar na incorporação desses líquidos e deixar a massa do sorvete mais homogênea e aerada, dando mais cremosidade e evitando a formação dos cristais de gelo. A gema de ovos é um emulsificante natural e muito utilizado na produção de sorvetes e maionese.

## SABORIZANTES

Por fim, precisamos colocar sabor no sorvete, certo? A baunilha em fava é muito utilizada, assim como a

essência de baunilha. Podemos adicionar frutas, nozes, castanhas e chocolate. Frutas com textura de massa e pouca água são excelentes opções para deixar o sorvete mais cremoso, como é o caso da banana.

## **USO DA SORVETEIRA**

Afinal, a sorveteira é importante para produzir um bom sorvete caseiro? Eu diria que ela torna a nossa vida muito mais prática. Sua função é aerar lentamente a massa através do movimento circular da pá, que vai retirando das laterais do recipiente congelado a massa que já está firme e incorporando-a ao restante da mistura até obter uma massa gelada e consistente. Uma opção caseira que funciona bem é colocar o recipiente com a massa do sorvete dentro de uma vasilha com bastante gelo. Desta forma você simula o mesmo ambiente gelado da sorveteira e vai misturando a massa por 20 a 30 minutos até ela adquirir consistência firme. Talvez seja necessário levar a vasilha ao freezer algumas vezes para ajudar a massa a esfriar mais rapidamente.

E então, animados para testar um sorvetinho caseiro? Veja essa receita bem legal de [Sorvete cremoso de limão com banana caramelada](#).