

Sorvete cremoso de limão com banana caramelada

<https://sem lactose.com/2016/02/03/sorvete-cremoso-de-limao-com-banana-caramelada/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[01:20](#)

[00:20](#)

[Média](#)

[08](#)

Que tal um sorvetinho cremoso sem leite para essas tardes quentes de verão? Essa versão elaborada sem lactose, sem proteína do leite e sem glúten tem o gostinho refrescante do limão, com o sabor adocicado da banana caramelada. Uma combinação irresistível! A chia fica quase imperceptível, mas é opcional. Eu resolvi adicionar para ver o resultado e também para fazer um sorvete mais nutritivo.

INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco
- 200 ml de leite de arroz ou outro leite vegetal
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 2 gemas de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 colheres de chá de raspas de limão siciliano
- 3 colheres de chá de suco de limão siciliano
- 2 colheres de sopa de chia em gel (opcional)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 bananas maduras
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo

PREPARO

1. Coloque o leite de coco em um recipiente e leve ao freezer até começar a congelar as bordas (cerca de 20 minutos).
2. Coloque 1 colher de sopa de chia em um pequeno recipiente com cerca de 1/4 de xícara de água filtrada. Deixe descansar por uns 10 a 15 minutos. Ao mexer novamente você perceberá que as sementinhas estarão envoltas em um gel consistente. Reserve.
3. Prepare a banana caramelada. Pique as bananas em pequenos pedaços. Em uma frigideira antiaderente, coloque o açúcar mascavo em fogo baixo até começar a derreter. Adicione a banana, misture bem e desligue o fogo. Coloque em um recipiente e reserve.
4. Em uma panela, coloque o leite de arroz, a baunilha e o açúcar batido com as gemas. Misture bem os ingredientes e em fogo baixo mexa sempre até encorpar levemente a mistura.
5. Coloque a mistura em um recipiente e leve ao freezer por cerca de 30 minutos até esfriar por completo.
6. Retire o leite de coco do freezer e bata com um mixer até formar um creme em ponto de chantily. Acrescente a mistura do doce de ovos aos poucos e continue batendo.
7. Acrescente as raspas de limão, o suco, duas colheres de sopa da chia em gel e o óleo de coco. Bata bem com o mixer até incorporar todos os ingredientes em uma textura de creme.

8. Leve à sorveteira e deixe mexendo por cerca de 25 a 30 minutos até formar um creme gelado e consistente. Se você não tiver uma sorveteira, veja nossa sugestão [neste link sobre como adaptar de forma caseira no item “Uso da Sorveteira”](#)
9. Quando o creme estiver com consistência de sorvete, adicione aos poucos a banana caramelada pelo orifício da sorveteira.
10. Coloque o creme em um pote e leve-o ao freezer por cerca de 4 horas para dar melhor consistência ao sorvete.

Sirva puro ou com um topping de granola, castanhas moídas ou calda de chocolate sem leite.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)