

Helado de Vainilla



INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 200 ml leche o soja
- 200 ml nata, sin lactosa o preparado para cocinar
- 100 gr azúcar o 2 cucharadas de edulcorante líquido
- 3 cucharadas de miel o azúcar invertido
- 2 cucharadas de Lecitina de soja (granulada)
- 2 cucharadas de extracto de vainilla

Elaboración

El día anterior meter la heladera en el congelador tapada 24 horas o más.

Poner a calentar la leche o soja. Mezclar las yemas de huevo con el azúcar o edulcorante, la miel, la Lecitina de soja y extracto de vainilla con la varilla eléctrica. Añadir a esto poco a poco sin dejar de mover con la varilla la leche o soja caliente.

Poner en el mismo recipiente de la leche otra vez a calentar sin dejar de remover y cuando empiece a hervir añadirle la nata, remover y dejar que espese un poco. Echar en el recipiente donde lo hemos batido, dejar enfriar a temperatura ambiente tapado con papel de aluminio.

Cuando este frío meter en el frigorífico 4 horas. Pasado ese tiempo sacar la heladera del congelador y dejar preparada para conectarla. Sacar la preparación del frigorífico y como se habrá cuajado un poco batirla muy bien con la varilla eléctrica. Poner a funcionar la heladera e ir echando la mezcla poco a poco, dejar mantener el tiempo que indica la heladera.

Luego tienes dos opciones, lo echas todo en un recipiente o en varios individuales con tapa y lo metes en el congelador. Luego solo tienes que sacarlo unos minutos antes de consumirlo.

Natillas de Chocolate



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de Maizena
- 600 ml de leche, desnatada o de soja
- 1/2 tableta de 125 gr. de chocolate negro o chocolate Valor sin azúcar
- 3 cucharadas de cacao en polvo o Valor sin azúcar
- 200 gr. de nata para montar normal o sin lactosa
- 6 cucharadas de azúcar o 4 de edulcorante líquido

Elaboración

Calentar 600 ml de leche, desnatada o soja. Rompemos el chocolate en trozos y lo fundimos con la leche.

Agregamos 6 cucharadas de azúcar o 4 de edulcorante líquido Mercadona y 3 cucharadas de cacao en polvo o Valor sin azúcar, disolver muy bien y añadir la leche con la maizena. Esperar a que de un hervor sin dejar remover.

Añadir la nata montada o sin lactosa, remover muy bien y cuando va a empezar a hervir remover muy bien y repartir en vasos de postres, copas, cuencos o de plástico con tapas.

Dejar enfriar en la nevera.

Sugerencia

Para un día especial puedes adornarlo con medias lunas de manzanas con piel pinchada en la copa y unas hojas de menta.

Si te gusta y no hay nadie como en mi caso alérgico a las avellanas, puedes añadirles a las natillas avellanas picadas.