

Gelato di banana al cioccolato

Il gelato alla banana al cioccolato ha un sapore ugualmente buono come il gelato al cioccolato, ed è composto da soli 3 ingredienti sani.

Il sapore è esattamente come quello di un gelato al cioccolato morbido.

Il gelato alla banana al cioccolato è proprio questo: banane congelate, cacao in polvere (la parte di cioccolato) e un po' di [burro di noci. \(ricetta\)](#)

Ho fatto il gelato al cioccolato con banana e burro di noci ma potresti facilmente farlo sempre con banane e burro di arachidi.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MIN + Tempo per congelare le banane: 2 TAZZE 1X - 1 banana corrisponde a circa 120 gr.

Ingredienti

- 4 banane sbucciate tagliate a rondelle congelate
- 1/4 tazza di cacao in polvere
- 2 cucchiaini di burro di mandorle o [burro di noci](#) (si può sostituire con il burro di arachidi)
- 1/4 di tazza di latte a scelta (utilizzare solo se lo si sta preparando in un robot da cucina)
- Opzionale: pezzi di cioccolato o gocce di cioccolato, da cospargere sopra

Strumenti

- Food processor - Mixer

Istruzioni

Metti le banane congelate, il cacao in polvere e il burro di mandorle nel frullatore ad alta potenza.

Frullare le banane ad alta velocità usando lo stantuffo per spingerle verso il basso, se necessario.

Raschiare i lati del robot da cucina con una spatola, e continuare la lavorazione per 2 o 3 minuti fino a quando il gelato sarà liscio e cremoso.

Se non lo mangiate subito congelate per 2 ore sarà più facile metterlo su una cialda per gelati.

Note

Quando le banane iniziano a diventare troppo mature le sbuccio e le metto in un sacchetto nel mio congelatore, così le banane congelate sono sempre a portata di mano per gelati o frullati.

Avvertenza: NON provate a preparare questa ricetta con un normale frullatore. Per questa ricetta è necessario un frullatore ad alta potenza (come un Vitamix o Blendtec). Le banane congelate sono dure e provare a trasformarle in gelato brucerà il motore anche per un frullatore normale. Se non hai un frullatore ad alta potenza, usa il tuo robot da cucina. Se il tuo frullatore è così potente, non è necessario aggiungere alcun liquido per trasformare le banane in gelato. Ciò significa che il gelato è ancora più salutare.