

Sorvete de abacate

Sorvete natural de abacate

🕒 Preparação 1 hora 🕒 Total 8 horas 20 porções

Ingredientes

ou

1 unidade grande de abacate (900 g)

ou

1 garrafa de leite de coco (200 g)

ou

suco de 1/2 limão e raspas da casca

ou

2 colheres de chá de xilitol ou açúcar demerara (6 g)

Método de preparo

1

Pique o abacate e coloque dentro de um liquidificador.

2

Adicione o leite de coco, o xilitol, o suco e as raspas de limão

3

Bata tudo até que forme um creme bem homogêneo.

4

Transfira para um recipiente, vede com papel filme e tampe

5

Leve ao congelador. Quando o sorvete começar a firmar, bata na batedeira e volte ao congelador vedado com papel filme e uma tampa.

6

Depois é só esperar algumas horas e pronto!

7

Dica: O leite de coco pode ser substituído por iogurte grego de kefir ou creme de leite fresco.