Мороженое без сахара

У многих женщин сладкие десерты всегда вызывают противоречивые чувства. В ситуации с мороженым положение выглядит еще более запутанным. Вкусное и прохладное мороженое любят все, однако учитывая количество калорий в этом лакомстве, большинство женщин вынуждены себя ограничивать в употреблении чудесного десерта. **Мороженое без сахара** станет отличным выходом из данной ситуации, употребляя которое можно быть спокойным за свою фигуру.

В отличие от магазина, где найти такое мороженое довольно сложно, приготовленный прохладный десерт без сахара в домашних условиях станет приятным открытием для любой хозяйки. **Диетическое мороженое** само по себе лакомство не новое и на сегодняшний день существует масса рецептов приготовления аналогичных десертов, в которых отсутствует сахар. Для того, что бы десерт был приятным на вкус, достаточно использовать натуральные сладкие компоненты, содержащиеся во фруктах и ягодах.

Отличным выходом для приготовления мороженого станет использование сорбита, пищевой добавки в качестве заменителя сахара или фруктозы, специально продающейся в магазинах отделах для диабетиков.

# Рецепт мороженого, полностью без сахара

В кулинарии существует немало блюд, рецепты которых основаны на использовании заменителей сахара. Благодаря наличию большого выбора натуральных продуктов, любое блюдо можно приготовить полностью без сахара. **Диетическое мороженое**, рецепт которого мы предлагаем Вам, представляет собой лакомство, в котором вместо сахара присутствуют другие сладкие компоненты. Включив свою фантазию, каждая хозяйка может самостоятельно выбрать основные ингредиенты в качестве подсластителя.

Для приготовления нашего мороженого используются традиционные компоненты. Для этого следует использовать следующие продукты:

* молочный йогурт или сливки - 50 мл.;
* 3 яичных желтка;
* масло сливочное - столовая ложка;
* фруктовое пюре, сок или кусочки натуральных фруктов, ягоды.
* заменитель сахара или фруктоза - 50 г.

Используя для приготовления фруктовые йогурты, можно существенно упростить весь процесс приготовления, сэкономив, как время, так и продукты. Сегодня в торговой сети имеются обезжиренные йогурты, очень удобные для дальнейшего применения в кулинарии.

Каждая хозяйка, следуя предлагаемому рецепту, может на конечной стадии приготовления самостоятельно выбирать наполнитель и вариант с подсластителями. Для этой цели обычно используется какао-порошок, натуральный мед, фрукты или ягоды. При желании можно добавить в будущий состав мороженого молотую ваниль. Основная задача получить мороженое, идентичное по своим вкусовым качествам обычному пломбиру или фруктовому мороженому.

## Последовательность приготовления

**Мороженое без сахара** готовиться в такой же последовательности, как и обычное, привычное для нас, холодное лакомство. Единственное отличие во всем процессе заключается именно в наполнителе.

Начинать следует с подготовки основной массы. Яичные желтки смешивают с небольшой частью сливок или йогурта и размешивают до однородной массы. Затем смешивают полученную массу с остальным количеством сливок или йогурта, медленно нагревая и постоянно помешивая. Важно не допустить закипания полученной массы.

Далее в дело вступает фантазия хозяйки. Определившись с выбором, в подготовленную смесь можно добавить фруктовое пюре, фруктовый сок, какао, фрагменты фруктов или ягоды, другие различные компоненты для регулировки вкуса.

В процессе смешивания готовой массы с наполнителем, добавляем сладкий компонент, старательно размешивая сорбит, фруктозу или мед до полного растворения.

Полученную смесь оставляем для остывания до комнатной температуры, после чего отправляем наше будущее мороженое в морозильную камеру. Особенность приготовления мороженого в домашних условиях заключается в постоянном и регулярном перемешивании полученной массы. С интервалом в 2-3 часа достаем готовую массу из морозилки и перешиваем. Спустя двух, трех подобных манипуляций, готовую смесь разливают в мороженицы или специальные формы и опять отправляют в морозилку.

Спустя 5-6 часов мороженое будет готово и его можно подавать смело на стол в качестве желаемого, прохладного десерта. Мороженое можно украсить фрагментами фруктов, использованными для приготовления сока или ягодами.