

# Sockerfri vaniljglass med kakdegsbitar

7g Ⓞ 15 m + 2 h Lätt

## Sockerfri vaniljglass med kakdegsbitar

Kakdeg och vaniljglass är en barnsligt god kombination. Det bästa av allt är att vår version inte innehåller något socker och smakar fantastiskt!

4 portioner

### Ingredienser

#### Glass

3,5 dl vispgrädde

2 dl mandelmjök

5 stora äggulor

1 dl xylitol

2 tsk vaniljextrakt eller vaniljpulver

½ tsk salt



### Instruktioner

Obs! Den här glassen blir bäst i en glassmaskin men om du inte använder en maskin kan du lägga glassen i en burk med lock. Frys in och rör om då och då tills önskvärd konsistens.

#### Glass

- 1 Värm grädde och mandelmjök på låg värme under omrörning i en stor kastrull. Använd en handvisp. Tillsätt äggulorna och vispa tills ett skum bildas.
- 2 Fortsätt vispa på låg värme tills temperaturen nått 60 grader eller tills gräddblandningen tjocknat något.
- 3 Vispa ner sötning. Tillsätt vanilj och salt. Sätt åt sidan och låt svalna i kylskåpet.

### Kakdeg

1 dl mandelmjöl

2 msk xylitol

2 msk smör, rumstempererat

½ tsk vaniljextrakt

1 msk sockerfri mörk choklad, finhackad

### Måttlig LCHF

Per portion

**Kolhydrater:** 5 % (7 g)

Fibrer: 2 g

**Fett:** 88 % (51 g)

**Protein:** 7 % (9 g)

**kcal:** 531

Vi rekommenderar inte att räkna kalorier.

Näringsinnehållet är baserat på USDA National Nutrient Database.



[www.dietdoctor.com/se](http://www.dietdoctor.com/se)

Vi gör LCHF enkelt

### Kakdeg

- 1 Under tiden glassen är i kylskåpet gör du kakdegen genom att blanda alla ingredienser en en skål. Smula kakdegen i mindre bitar. Sätt åt sidan.
- 2 Följ glassmaskinens instruktioner. Blanda i lite av kakdegen i taget i glassen. Fortsätt bearbeta glassen till önskad konsistens.

### Tips

Om du vill ha en krämigare konsistens på glassen använder du xylitol istället för erythritol. Erythritol gör glassen hård så om du använder det är det bra om du tar fram glassen 5–7 minuter innan servering och låter den tina lite.

Det går fint att skippa kakdegen och bara äta vaniljglassen som den är.