

Glace au chocolat sans sucre, sans lactose, sans œuf (sans sorbetière)

Aujourd'hui je profite de la chaleur de l'été qui arrive pour vous proposer une recette de glace au chocolat ! Une glace légère en sucre et qui conviendra au plus grand nombre. Elle est végétalienne, sans œuf, sans gluten ni lactose et sucrée uniquement à l'aide de fruits. Elle pourra ravir les grands et les petits tout en restant saine.

Pas besoin d'une sorbetière pour la réaliser, j'ai utilisé le [blender Vitamix Ascent](#) pour ma part. Je l'utilise depuis janvier et comme d'habitude pour les produits vitamix il n'y a rien à redire. Ce sont les spécialistes du blender de grande qualité !

Si vous n'avez pas de blender vous pouvez aussi utiliser un robot avec une lame en S. Ou si vous voulez investir dans un [blender de compétition de chez vitamix](#) j'ai un code promo de 10% sur la boutique cuisine du bien être (code à rentrer dans le champ code promo cuisinesaine).

Sur ce, c'est parti pour la recette de la glace au chocolat vegan sans gluten et sans sorbetière. Il y a tellement de « sans » que vous vous demandez sûrement ce que j'ai bien pu mettre dedans ! Vous allez voir en plus d'être une glace très saine, elle est hyper rapide à réaliser. De quoi faire un dessert rapide ou un goûter en deux temps trois mouvements.

Recette de glace au chocolat sans œuf, sans gluten, sans lactose, sans sucre ajouté

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette sans oeuf

Dessert

Pour 2 glaces au chocolat

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 3 bananes bien mûres
- 1 cuil. à soupe bombée de purée de noix de cajou
- 1 cuil. à soupe bombée de poudre de cacao non sucrée

1. Épluchez les bananes, coupez-les en rondelles et congelez-les au moins la veille. C'est idéal d'utiliser des bananes bien tachées pour cette recette.
2. Vous pouvez mettre le [bol du blender vitamix](#) 30 minutes au réfrigérateur avant de réaliser cette recette. Vous pouvez aussi mettre au congélateur les récipients qui vous serviront pour servir.

Mais ce n'est pas une obligation.

3. Au moment de réaliser la glace au chocolat, déposez les rondelles de bananes dans le bol du blender, ajoutez la purée de noix de cajou et la poudre de cacao non sucré.
4. Mixez à puissance 3 tout en vous aidant à l'aide du pilon pour obtenir une préparation bien homogène, vous pouvez mixer un peu plus fort à 5 quand les gros morceaux sont déjà bien mixés.
5. Servez aussitôt que vous avez terminé de mixer ! Bonne dégustation !