



ICED°
METHOD

by StefanoChef

ICED · 02

Guida Completa agli Stabilizzanti per la Dolci

Dalla gomma di guar al mascarpone

Tefal Dolci • Moulinex Dolci • Ninja Creami

Chef italiano • Creatore del metodo ICED • Ristorante in Moravia

facebook.com/groups/icedmethod

TikTok: @icedmethod • www.icedmethod.com

Perché servono gli stabilizzanti

Per la maggior parte delle ricette Dolci serve uno stabilizzante per addensare e ridurre i cristalli. La scelta è personale.

Lista completa — Dosi per ciotola 480ml

Stabilizzante	Dose	Note
Gomma di guar	max 0.5 g	Preferito ICED. Insapore
Gomma xantana	¼-½ cucchiaino	Meno ideale per freddo
Cream cheese	1-2 cucchiari	Classico
Ricotta (SCOLATA)	2+ cucchiari	Scolare min. 1 ora
Yogurt greco	2+ cucchiari	Naturale
Mascarpone	1-2 cucchiari	Creosità italiana
Budino istantaneo	2 cucchiari	Anche sugar-free
Amido di mais	1-2 cucchiari	Richiede cottura
Latte condensato	2+ cucchiari	Addensa + dolcifica
Gelatina	½ cucchiario	In liquido caldo
Mono60	~1 g/480 ml	Emulsionante pro
Destrosio	30% zucchero	Abbassa congelamento

Guar vs Xantana

La gomma di **guar** è migliore per il gelato. Funziona a freddo, la xantana meglio a caldo.

- Guar: non richiede calore, mescolare con ingredienti secchi
- Max 0.5 g per 480 ml — pochissimo basta
- Se usi guar O xantana, niente altri stabilizzanti
- Sempre pre-frullare con immersione prima del congelamento

■ **RICOTTA:** va SEMPRE scolata (min. 1 ora). Il problema non è il grasso ma l'umidità in eccesso.

Ordine di preferenza ICED Method

- 1. Gomma di guar
- 2. Yogurt greco
- 3. Mascarpone / Ricotta scolata
- 4. Cream cheese
- 5. Budino istantaneo

Unisciti alla community ICED Method per ricette, guide e supporto:
facebook.com/groups/icedmethod