

# Budini keto freschi con agar-agar: 6 ricette senza gelatina

Quando fa caldo, una colazione fresca può diventare una piccola salvezza. Aprire il frigorifero al mattino e trovare già pronto un budino cremoso, dolce e goloso è una di quelle cose semplici che fanno iniziare meglio la giornata.

Questi **budini keto freschi con agar-agar** nascono proprio così: piccole idee da preparare la sera prima, lasciare rassodare in frigorifero e servire al mattino con ricotta, cacao, pistacchio, nocciola o frutti di bosco.

In questa pagina trovi **6 versioni di budino keto senza gelatina**, preparate con **agar-agar**. Sono pensate come dolci al cucchiaio freschi, ma anche come idee pratiche per una colazione chetogenica estiva, semplice e golosa.

Se preferisci la versione più morbida con gelatina alimentare, trovi anche la pagina dedicata ai budini keto freschi con gelatina.

## Prima di iniziare: come usare l'agar-agar nei budini keto

L'agar-agar non si usa come la gelatina alimentare.

La gelatina va idratata e sciolta nel composto caldo, senza far bollire.

L'agar-agar, invece, deve essere **mescolato a freddo nel liquido** e poi portato a **bollire dolce per circa 1 minuto**, mescolando bene.

Questo passaggio è fondamentale: se l'agar-agar non arriva a bollire, il budino potrebbe non rassodare correttamente.

La consistenza finale sarà leggermente diversa rispetto alla gelatina: con agar-agar il budino viene più stabile, più compatto e meno "morbido-cremoso", ma resta fresco e molto adatto ai dolci da frigo.

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti per ogni budino
  - **Cottura:** 3–5 minuti
  - **Riposo in frigorifero:** almeno 2–3 ore
  - **Difficoltà:** facile
  - **Porzioni:** ogni ricetta è pensata per 2 porzioni
  - **Categoria:** dolci al cucchiaio chetogenici
  - **Metodo:** con agar-agar, senza gelatina animale
  - **Consiglio pratico:** preparare la sera prima e servire freddo il giorno dopo
-

# 1. Budino keto al cacao con mousse di crema alla ricotta

Questo è il più intenso e cioccolatoso della raccolta. Il cacao amaro copre bene il sapore del latte di cocco e la mousse di ricotta alla vaniglia rende il budino più morbido e goloso.

## Ingredienti

### Per il budino

- 200 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 12 g cacao amaro
- 18–22 g eritritolo o alluloso
- 1 g agar-agar
- ½ cucchiaino vaniglia
- 1 pizzico di sale

### Per la mousse di ricotta

- 60 g ricotta
- vaniglia q.b.
- poco dolcificante a gusto

## Procedimento

1. In un pentolino metti il cacao amaro, il dolcificante, l'agar-agar e il pizzico di sale.
2. Aggiungi poco latte di cocco e mescola bene con una frusta, fino a sciogliere il cacao senza formare grumi.
3. Versa il resto del latte di cocco e aggiungi la vaniglia.
4. Porta sul fuoco e scalda mescolando spesso.
5. Quando il composto arriva a bollore dolce, lascia bollire per circa **1 minuto**, sempre mescolando.
6. Versa nei bicchieri o nelle coppette.
7. Lascia intiepidire, poi trasferisci in frigorifero per almeno **2–3 ore**.
8. Prima di servire, lavora la ricotta con vaniglia e poco dolcificante fino a renderla cremosa.
9. Aggiungi la mousse di ricotta sopra il budino ormai rassodato.

## Consistenza

Budino compatto ma piacevole al cucchiaio, con gusto pieno di cacao e parte superiore più morbida grazie alla ricotta.

## Valori nutrizionali stimati

### Per 1 porzione, su 2

- **Calorie:** circa 231 kcal

- **Carboidrati:** circa 4,0 g
- **Proteine:** circa 4,7 g
- **Grassi:** circa 22,6 g

## 2. Budino keto alla vaniglia e latte di cocco con mousse di ricotta e cacao

Una versione più chiara e delicata, con base alla vaniglia e mousse al cacao sopra. È perfetta se vuoi un budino meno intenso del cacao puro, ma comunque goloso.

### Ingredienti

#### Per il budino

- 200 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 18–22 g eritritolo o allulosio
- 1 g agar-agar
- 1 cucchiaino vaniglia
- 1 pizzico di sale

#### Per la mousse di ricotta e cacao

- 60 g ricotta
- 1 cucchiaino cacao amaro
- poco dolcificante a gusto
- vaniglia q.b.

### Procedimento

1. In un pentolino mescola il dolcificante, l'agar-agar e il pizzico di sale.
2. Aggiungi il latte di cocco e la vaniglia.
3. Mescola bene a freddo con una frusta.
4. Porta sul fuoco e scalda dolcemente.
5. Quando il composto arriva a bollore dolce, lascia bollire per circa **1 minuto**, mescolando sempre.
6. Versa nei bicchieri e lascia intiepidire.
7. Trasferisci in frigorifero per almeno **2–3 ore**.
8. Lavora la ricotta con cacao, vaniglia e poco dolcificante.
9. Completa il budino freddo con la mousse di ricotta e cacao.

### Consistenza

Base fresca e delicata alla vaniglia, con una copertura più intensa al cacao. L'agar-agar la rende stabile e ordinata nel bicchiere. **Valori nutrizionali stimati**

**Per 1 porzione, su 2**

- **Calorie:** circa 223 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,8 g
- **Proteine:** circa 4,0 g
- **Grassi:** circa 22,2 g

## 3. Budino keto bicolore vaniglia e cacao

Questo è il più scenografico: una base unica divisa in due, una parte alla vaniglia e una parte al cacao. Viene bello da vedere e resta molto semplice.

### Ingredienti

#### Per il budino

- 250 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 25 g eritritolo o allulosio
- 1,2 g agar-agar
- 1 cucchiaino vaniglia
- 6 g cacao amaro
- 1 pizzico di sale

#### Per completare

- poca granella di cioccolato fondente oppure cocco rapé

### Procedimento

1. In un pentolino mescola il dolcificante, l'agar-agar e il pizzico di sale.
2. Aggiungi il latte di cocco e la vaniglia.
3. Mescola bene a freddo, poi porta sul fuoco.
4. Quando il composto arriva a bollire dolce, fai bollire per circa **1 minuto**, mescolando.
5. Spegni il fuoco e dividi subito il composto in due parti.
6. In una metà aggiungi il cacao amaro e mescola bene.
7. Versa nei bicchieri uno strato alla vaniglia e uno strato al cacao.
8. Lascia intiepidire, poi metti in frigorifero per almeno **2-3 ore**.
9. Completa con poca granella di cioccolato fondente o cocco rapé.

### Consistenza

Budino bicolore stabile, compatto e fresco. Con l'agar-agar gli strati rassodano abbastanza in fretta, quindi è meglio lavorare senza aspettare troppo.

### Valori nutrizionali stimati

#### Per 1 porzione, su 2

- **Calorie:** circa 215 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,8 g

- **Proteine:** circa 1,9 g
- **Grassi:** circa 22,0 g

## 4. Budino keto al pistacchio con ricotta alla vaniglia

Una versione più elegante, profumata e leggermente più ricca. La crema 100% pistacchio dà gusto e colore, mentre la ricotta alla vaniglia rende il budino più completo e goloso.

### Ingredienti

#### Per il budino

- 200 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 18–22 g eritritolo o allulosio
- 1 g agar-agar
- 20 g crema 100% pistacchio
- ½ cucchiaino vaniglia

#### Per completare

- 60 g ricotta
- vaniglia q.b.
- poca granella di pistacchio

### Procedimento

1. In un pentolino mescola il dolcificante e l'agar-agar.
2. Aggiungi il latte di cocco e la vaniglia.
3. Mescola bene a freddo con una frusta.
4. Porta sul fuoco e scalda dolcemente.
5. Quando il composto è caldo, aggiungi la crema 100% pistacchio.
6. Mescola molto bene, fino a distribuirla in modo uniforme.
7. Porta a bollire dolce e lascia bollire per circa **1 minuto**, sempre mescolando.
8. Versa nei bicchieri e lascia intiepidire.
9. Metti in frigorifero per almeno **2–3 ore**.
10. Prima di servire, lavora la ricotta con vaniglia e aggiungila sopra il budino.
11. Completa con poca granella di pistacchio.

### Consistenza

Budino stabile e compatto, con gusto pieno di pistacchio e parte superiore più cremosa grazie alla ricotta.

### Valori nutrizionali stimati

Per 1 porzione, su 2

- **Calorie:** circa 263 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,0 g
- **Proteine:** circa 5,2 g
- **Grassi:** circa 25,3 g

## 5. Budino keto alla nocciola con crema alla ricotta

Una delle versioni più golose della raccolta. La crema 100% nocciola rende il budino profumato e morbido al gusto, quasi da dessert, ma resta una preparazione semplice da frigo.

### Ingredienti

#### Per il budino

- 200 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 18–22 g eritritolo o allulosio
- 1 g agar-agar
- 20 g crema 100% nocciola
- ½ cucchiaino vaniglia

#### Per la crema

- 60 g ricotta
- poco dolcificante a gusto
- granella di nocciole q.b.

### Procedimento

1. In un pentolino mescola il dolcificante e l'agar-agar.
2. Aggiungi il latte di cocco e la vaniglia.
3. Mescola bene a freddo.
4. Porta sul fuoco e scalda dolcemente.
5. Quando il composto è caldo, aggiungi la crema 100% nocciola.
6. Mescola con cura fino a scioglierla e distribuirla bene.
7. Porta a bollore dolce e lascia bollire per circa **1 minuto**, sempre mescolando.
8. Versa nei bicchieri e lascia intiepidire.
9. Trasferisci in frigorifero per almeno **2–3 ore**.
10. Lavora la ricotta con poco dolcificante.
11. Completa il budino con la crema di ricotta e poca granella di nocciole.

### Consistenza

Budino compatto, fresco e profumato di nocciola. La ricotta sopra lo rende più morbido e più adatto anche come colazione golosa.

### Valori nutrizionali stimati

## Per 1 porzione, su 2

- **Calorie:** circa 274 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,7 g
- **Proteine:** circa 4,8 g
- **Grassi:** circa 26,8 g

# 6. Budino keto alla vaniglia con ricotta e frutti di bosco

La versione più fresca e delicata. La base alla vaniglia resta semplice, mentre ricotta e frutti di bosco aggiungono cremosità e una nota acidula molto piacevole.

## Ingredienti

### Per il budino

- 200 ml latte di cocco in lattina, cremoso
- 18–22 g eritritolo o alluloso
- 1 g agar-agar
- 1 cucchiaino vaniglia
- 1 pizzico di sale

### Per completare

- 60 g ricotta
- 30 g frutti di bosco
- poca vaniglia q.b.

## Procedimento

1. In un pentolino mescola il dolcificante, l'agar-agar e il pizzico di sale.
2. Aggiungi il latte di cocco e la vaniglia.
3. Mescola bene a freddo.
4. Porta sul fuoco e scalda dolcemente.
5. Quando il composto arriva a bollore dolce, lascia bollire per circa **1 minuto**, mescolando sempre.
6. Versa nei bicchieri e lascia intiepidire.
7. Metti in frigorifero per almeno **2–3 ore**.
8. Prima di servire, lavora la ricotta con poca vaniglia.
9. Aggiungi la ricotta sopra il budino e completa con i frutti di bosco.

## Consistenza

Budino chiaro, fresco, stabile e delicato. I frutti di bosco danno contrasto e rendono la colazione più profumata.

## Valori nutrizionali stimati

### Per 1 porzione, su 2

- **Calorie:** circa 240 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,0 g
- **Proteine:** circa 4,3 g
- **Grassi:** circa 22,4 g

## Metodo tecnico: perché l'agar-agar va bollito

L'agar-agar è un addensante vegetale che lavora in modo diverso dalla gelatina alimentare.

Per funzionare bene deve essere disperso nel liquido e poi portato a bollore. Il minuto di bollitura serve ad attivarlo e a farlo sciogliere correttamente.

Il punto più importante è questo: **non aggiungere l'agar-agar alla fine come si fa con la gelatina**, perché potrebbe non rassodare bene o lasciare piccoli grumi.

Per questi budini il metodo più sicuro è:

1. mescolare l'agar-agar con il dolcificante o con le polveri;
2. aggiungere il latte di cocco a freddo;
3. mescolare bene;
4. portare a bollore dolce;
5. far bollire 1 minuto;
6. versare subito nei bicchieri.

## Conservazione

I budini keto con agar-agar si conservano in frigorifero per **2-3 giorni**, ben coperti con pellicola o con coperchio.

Sono perfetti da preparare la sera prima e servire il mattino dopo.

Non consiglio di congelarli, perché dopo lo scongelamento la consistenza potrebbe cambiare e diventare meno piacevole.

## Segreti e trucchi

Per un risultato più cremoso usa **latte di cocco in lattina**, non bevanda vegetale tipo latte di mandorla. La bevanda di mandorla si può usare, ma il budino viene molto più leggero e meno pieno.

Mescola sempre l'agar-agar a freddo prima di portare sul fuoco. Se lo aggiungi direttamente nel liquido caldo, rischi piccoli grumi.

Non saltare il minuto di bollitura: è il passaggio che permette all'agar-agar di lavorare bene.

Con l'agar-agar il budino rassoda più velocemente rispetto alla gelatina. Se devi fare strati bicolore, prepara tutto prima e lavora con calma ma senza aspettare troppo.

Per rendere i budini più adatti alla colazione, la ricotta sopra è molto utile: aggiunge cremosità, rende il bicchierino più completo e ammorbidisce la consistenza più compatta dell'agar-agar.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricette nate nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).