

Dolce al cucchiaio con pudding di chia e mousse di ricotta: base facile e varianti golose

Il pudding di chia con mousse di ricotta è un dolce al cucchiaio fresco, cremoso e molto pratico da preparare in anticipo. Si parte da una base semplice con semi di chia e latte di mandorla, lasciata riposare fino a diventare morbida e densa.

Sopra si aggiunge una mousse di ricotta liscia e vellutata, da preparare alla vaniglia, al cacao, al caffè, con lamponi o frutti di bosco.

Non è solo un dolce al cucchiaio: può diventare anche una colazione fresca, una merenda cremosa o una piccola coppetta golosa da tenere pronta in frigorifero, soprattutto nelle giornate calde, quando si ha voglia di qualcosa di buono senza accendere forno o fornelli.

In questa pagina trovi la base e le varianti principali. Nel PDF scaricabile sono già raccolti tutti i gusti, così puoi tenerli da parte e scegliere ogni volta la coppetta che preferisci.

Ingredienti

Base di chia per 1 coppetta

- 15 g semi di chia
- 100 ml latte di mandorla senza zucchero
- dolcificante a piacere, facoltativo
- vaniglia o scorza di limone, facoltativa

Valori stimati della base di chia

- Calorie: circa **86 kcal**
- Carboidrati: circa **6,6 g**
- Proteine: circa **2,9 g**
- Grassi: circa **5,8 g**

Mousse alla ricotta vaniglia

Questa è la versione più semplice: una mousse chiara, morbida e delicata, perfetta come base neutra.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 8 g eritritolo
- qualche goccia di vaniglia

Valori stimati della mousse

- Calorie: circa **253 kcal**
- Carboidrati: circa **2,8 g**
- Proteine: circa **8,8 g**

- Grassi: circa **23 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **339 kcal**
- Carboidrati: circa **9,4 g**
- Proteine: circa **11,7 g**
- Grassi: circa **28,8 g**

Mousse alla ricotta cacao

Versione più golosa, cremosa e profumata al cacao.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 5 g cacao amaro
- 8 g eritritolo

Valori stimati della mousse

- Calorie: circa **265 kcal**
- Carboidrati: circa **5,7 g**
- Proteine: circa **9,8 g**
- Grassi: circa **23,7 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **351 kcal**
- Carboidrati: circa **12,3 g**
- Proteine: circa **12,7 g**
- Grassi: circa **29,5 g**

Mousse vaniglia con frutti di bosco

Qui la mousse resta chiara alla vaniglia. I frutti di bosco si aggiungono sopra o a lato, senza frullarli dentro.

- 80 g ricotta
- 20 g panna
- 25 g frutti di bosco
- 6 g eritritolo
- vaniglia

Valori stimati della mousse con frutti di bosco

- Calorie: circa **229 kcal**
- Carboidrati: circa **4,6 g**
- Proteine: circa **7,3 g**
- Grassi: circa **19,9 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **315 kcal**
- Carboidrati: circa **11,2 g**
- Proteine: circa **10,2 g**
- Grassi: circa **25,7 g**

Mousse cacao e lamponi

La mousse resta al cacao e i lamponi si aggiungono sopra. È una delle versioni più belle anche da fotografare.

- 80 g ricotta
- 20 g panna
- 5 g cacao amaro
- 6 g eritritolo
- 20 g lamponi

Valori stimati della mousse cacao e lamponi

- Calorie: circa **238 kcal**
- Carboidrati: circa **7,6 g**
- Proteine: circa **8,4 g**
- Grassi: circa **20,6 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **324 kcal**
- Carboidrati: circa **14,2 g**
- Proteine: circa **11,3 g**
- Grassi: circa **26,4 g**

Mousse frullata ai frutti di bosco

In questa versione i frutti di bosco si frullano direttamente con la ricotta. Il colore diventa rosato e il gusto più fresco.

- 70 g ricotta
- 20 g panna
- 35 g frutti di bosco
- 6 g eritritolo

Valori stimati della mousse ai frutti di bosco

- Calorie: circa **215 kcal**
- Carboidrati: circa **5,3 g**
- Proteine: circa **6,5 g**
- Grassi: circa **18,3 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **301 kcal**
- Carboidrati: circa **11,9 g**
- Proteine: circa **9,4 g**
- Grassi: circa **24,1 g**

☐ Mousse al caffè

Versione semplice, profumata e molto adatta anche come dolce al cucchiaio dopo pranzo.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 1 cucchiaino piccolo di caffè solubile
- 8 g eritritolo

Valori stimati della mousse al caffè

- Calorie: circa **253 kcal**
- Carboidrati: circa **2,8 g**
- Proteine: circa **8,8 g**
- Grassi: circa **23 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **339 kcal**
- Carboidrati: circa **9,4 g**
- Proteine: circa **11,7 g**
- Grassi: circa **28,8 g**

☐ Mousse cocco e vaniglia

Il cocco dà profumo e rende la mousse leggermente più corposa. Meglio usarne poco, perché tende ad asciugare.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 5 g cocco rapé
- 8 g eritritolo
- vaniglia

Valori stimati della mousse cocco e vaniglia

- Calorie: circa **286 kcal**
- Carboidrati: circa **3,9 g**
- Proteine: circa **9,2 g**
- Grassi: circa **26,2 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **372 kcal**
- Carboidrati: circa **10,5 g**

- Proteine: circa **12,1 g**
 - Grassi: circa **32 g**
-

Mousse limone e vaniglia

Versione chiara, fresca e molto estiva. Usa solo la parte gialla della scorza di limone, senza arrivare alla parte bianca.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 8 g eritritolo
- scorza di limone grattugiata
- vaniglia, facoltativa

Valori stimati della mousse limone e vaniglia

- Calorie: circa **253 kcal**
- Carboidrati: circa **2,8 g**
- Proteine: circa **8,8 g**
- Grassi: circa **23 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **339 kcal**
- Carboidrati: circa **9,4 g**
- Proteine: circa **11,7 g**
- Grassi: circa **28,8 g**

Mousse cannella e vaniglia

Versione profumata, semplice e senza aggiunta di frutta o cacao.

- 100 g ricotta
- 20 g panna
- 8 g eritritolo
- cannella q.b.
- vaniglia

Valori stimati della mousse cannella e vaniglia

- Calorie: circa **253 kcal**
- Carboidrati: circa **2,8 g**
- Proteine: circa **8,8 g**
- Grassi: circa **23 g**

Coppetta completa con base di chia

- Calorie: circa **339 kcal**

- Carboidrati: circa **9,4 g**
- Proteine: circa **11,7 g**
- Grassi: circa **28,8 g**

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di riposo:** almeno 2 ore
- **Tempo totale:** circa 2 ore e 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1 coppetta
- **Peso finale stimato:** circa 235-250 g, in base alla variante
- **Formato consigliato:** coppetta o bicchiere da dessert

Per lavorare meglio la mousse, in casa di Oxi è spesso più pratico preparare **2 coppette alla volta**: basta raddoppiare gli ingredienti. La ricotta si frulla meglio, la crema viene più liscia e poi si divide semplicemente in due coppette.

Procedimento

1. Versa i semi di chia in una ciotolina o direttamente nella coppetta.
2. Aggiungi il latte di mandorla senza zucchero e mescola bene per distribuire i semi.
3. Lascia riposare 5 minuti, poi mescola di nuovo. Questo passaggio aiuta a evitare che i semi restino tutti attaccati tra loro.
4. Copri e metti in frigorifero per almeno 2 ore, meglio ancora per tutta la notte.
5. Quando la base di chia è densa, prepara la mousse scelta: metti nel frullatore la ricotta, la panna, il dolcificante e gli ingredienti della variante.
6. Frulla fino a ottenere una crema liscia, morbida e omogenea.
7. Versa la mousse sopra il pudding di chia e completa, se previsto, con frutti di bosco o lamponi.

Consistenza

La base di chia deve risultare morbida, gelatinosa e cremosa, non liquida. Se dopo il riposo ti sembra troppo densa, puoi aggiungere un cucchiaino di latte di mandorla e mescolare.

La mousse di ricotta deve essere liscia, compatta ma morbida, simile a una crema al cucchiaio. Se la ricotta è molto asciutta, puoi aggiungere qualche grammo di panna in più, poco alla volta.

Il risultato finale è una coppetta fresca, cremosa e stratificata: sotto il pudding di chia, sopra la mousse golosa.

Metodo tecnico

I semi di chia, a contatto con il liquido, assorbono e formano un gel naturale. Per questo la base ha bisogno di riposo: non va cotta, ma lasciata addensare lentamente in frigorifero.

La mousse viene meglio se la ricotta è frullata con una piccola parte grassa, come la panna. Questo la rende più liscia, più vellutata e più piacevole al cucchiaio.

Il trucco è non avere fretta: la chia deve riposare, la ricotta deve essere frullata bene e la coppetta va assemblata solo quando la base è già densa.

Conservazione

Il pudding di chia con mousse di ricotta si conserva in frigorifero, coperto, per **24 ore**.

La base di chia può essere preparata anche la sera prima. La mousse di ricotta è meglio aggiungerla quando la base è già densa, oppure direttamente al momento di servire.

Non consiglio di congelare questa preparazione: dopo lo scongelamento la consistenza della ricotta e della chia può diventare meno piacevole.

Segreti e trucchi

Per una coppetta più ordinata, prepara prima la base di chia e lasciala rassodare bene. Solo dopo aggiungi la mousse.

Se vuoi una mousse più liscia, frulla la ricotta con la panna per qualche secondo in più. La crema deve diventare uniforme, senza grumi.

Se usi il cacao, assaggia prima di versare la mousse nella coppetta: il cacao amaro può richiedere qualche grammo in più di dolcificante, in base al gusto personale.

Se usi frutti di bosco o lamponi, aggiungili sopra solo alla fine, così la coppetta resta più bella e fresca.

Per questa pagina ho scelto di non inserire la versione con granella, perché la granella merita una ricetta separata e cambia abbastanza i valori finali della coppetta.

Valori nutrizionali stimati

I valori nutrizionali sono indicati accanto a ogni variante, sia per la sola mousse sia per la coppetta completa con base di chia.

La base di chia usata per il calcolo è sempre composta da:

- 15 g semi di chia
- 100 ml latte di mandorla senza zucchero

Valori stimati della base

- Calorie: circa **86 kcal**
- Carboidrati: circa **6,6 g**
- Proteine: circa **2,9 g**
- Grassi: circa **5,8 g**

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

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.