

Panna cotta keto al cocco con frutti di bosco

Cremosa, fresca e delicatamente profumata al cocco, questa panna cotta keto è accompagnata da una coulis leggermente acidula di frutti di bosco. Un dessert semplice ma elegante, perfetto da preparare in anticipo e servire ben freddo.

Prima di iniziare...

Per questa ricetta utilizza **latte di cocco intero in lattina**, ben mescolato prima dell'uso. Non va bene la bevanda al cocco da bere, molto più diluita.

La gelatina va pesata: **servono 7 g effettivi**, indipendentemente dal numero di fogli indicato sulla confezione.

L'eritritolo è preferibile **finemente polverizzato**, così si scioglie meglio nella parte cremosa.

Ingredienti

Per la panna cotta

- 250 g panna fresca liquida non zuccherata
- 200 g latte di cocco intero in lattina, senza zucchero
- 45 g eritritolo a velo
- 7 g gelatina in fogli
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico molto piccolo di sale

Per la coulis ai frutti di bosco

- 70 g lamponi
- 30 g more
- 20 g mirtilli
- 15 g eritritolo a velo
- 8 g succo di limone

Per decorare, facoltativo:

- qualche frutto di bosco fresco

Info rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo in frigorifero: minimo 5 ore

Peso totale finito: circa 630–640 g

Porzione indicativa: circa 155–160 g

Resa: 4 bicchieri o stampini da dessert

Procedimento

1. Ammorbidisci la gelatina

Metti i 7 g di gelatina in una ciotola con abbondante acqua molto fredda e lasciala ammorbidire per circa 8–10 minuti.

2. Prepara la base al cocco

Versa in un pentolino la panna fresca, il latte di cocco, l'eritritolo e il pizzico di sale.

Scalda a fuoco dolce mescolando fino a quando l'eritritolo sarà completamente sciolto.

La miscela deve diventare ben calda, ma **non deve bollire**.

Togli dal fuoco.

Strizza molto bene la gelatina ammorbidita e aggiungila immediatamente alla crema calda. Mescola accuratamente fino a completo scioglimento.

Aggiungi la vaniglia e mescola ancora.

3. Versa negli stampi

Lascia riposare la crema per circa 5 minuti, quindi mescolala nuovamente.

Distribuiscila nei bicchieri o negli stampini.

Lasciala intiepidire e trasferiscila in frigorifero per almeno **4 ore**, meglio 5.

4. Prepara la coulis

Metti lamponi, more, mirtilli, eritritolo e succo di limone in un piccolo pentolino.

Cuoci a fuoco dolce per circa 4–5 minuti, schiacciando delicatamente la frutta con una spatola.

Quando i frutti saranno morbidi e avranno rilasciato il loro succo, frulla brevemente.

Per una salsa particolarmente elegante e liscia, passala attraverso un colino fine per eliminare i semi di lamponi e more.

Lascia raffreddare completamente.

5. Completa la panna cotta

Quando la panna cotta sarà perfettamente rassodata, distribuisci sopra la coulis fredda.

Completa, se vuoi, con pochi frutti di bosco freschi.

Se utilizzi stampini da sformare, immergi soltanto la parte esterna dello stampo per pochi secondi in acqua tiepida e capovolgi delicatamente sul piatto. Aggiungi la coulis solo dopo averla sformata.

Consistenza

La panna cotta deve essere **cremosa, morbida e leggermente tremolante**, non compatta come un budino molto gelificato.

Il latte di cocco rende la struttura particolarmente vellutata e dà un gusto delicato, mentre la coulis di frutti di bosco porta freschezza e una nota acidula che bilancia la parte grassa della panna.

Metodo tecnico

La riuscita dipende soprattutto da tre passaggi:

Latte di cocco intero: deve avere una buona percentuale di grassi e va mescolato molto bene prima di pesarlo, perché durante il riposo la parte grassa tende naturalmente a separarsi.

Gelatina: va aggiunta alla crema calda dopo aver tolto il pentolino dal fuoco. Non è necessario far bollire la preparazione dopo averla inserita.

Raffreddamento: prima di mettere la panna cotta in frigorifero, lasciala intiepidire. Dopo circa 20–30 minuti di frigorifero puoi controllarla e, se necessario, mescolare molto delicatamente la superficie: è utile soprattutto con alcuni tipi di latte di cocco che tendono a separarsi maggiormente.

Conservazione

La panna cotta si conserva in frigorifero per **2–3 giorni**, ben coperta.

La coulis può essere preparata anche il giorno precedente e conservata separatamente in frigorifero.

Per una presentazione più pulita, aggiungi i frutti freschi soltanto poco prima di servire.

La congelazione non è consigliata perché può modificare la consistenza della gelatina e della parte cremosa.

Trucchi

- Per un gusto di cocco più pronunciato scegli un latte di cocco intero con circa **17–20% di grassi**.
- Se preferisci servire la panna cotta direttamente nel bicchiere, puoi provare in futuro una versione ancora più morbida con **6 g di gelatina**. Per la prima prova, soprattutto se vogliamo verificare anche la possibilità di sformarla, manteniamo **7 g**.
- Non aumentare troppo l'eritritolo: una quantità elevata in un dessert freddo può dare una sensazione più marcata di freschezza al palato.
- Il limone nella coulis non deve sentirsi come gusto dominante: serve soprattutto a dare vivacità ai frutti di bosco.
- Per una coulis meno dolce puoi ridurre l'eritritolo da 15 g a **10 g**, senza modificare la struttura della ricetta.

Valori nutrizionali indicativi

Calcolati con panna fresca al 35% di grassi, latte di cocco intero senza zucchero e frutti di bosco nelle quantità indicate. I valori possono cambiare in base alle marche utilizzate.

Ricetta completa – circa 630–640 g

- Energia: circa **1.330 kcal**
- Grassi: circa **133 g**
- Carboidrati: circa **20,3 g**
- Proteine: circa **16,4 g**
- Fibre: circa **6,6 g**

Per circa 160 g

- Energia: circa **335 kcal**
- Grassi: circa **33,5 g**
- Carboidrati: circa **5,1 g**
- Proteine: circa **4,1 g**
- Fibre: circa **1,7 g**

Valori nutrizionali indicativi calcolati sulla base di dati USDA/Cronometer e delle etichette nutrizionali degli ingredienti utilizzati. Possono variare in base alle marche scelte.

Questa ricetta è pensata come proposta organizzativa nell'ambito di un'alimentazione chetogenica e non sostituisce il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com