

Coppette chetogeniche di cioccolato ripiene allo yogurt greco e frutti di bosco

Per il guscio

- 120 g di cioccolato fondente al 90%

Per il ripieno

- 100 g di yogurt greco bianco intero
- 80 g di mascarpone
- 60 g di frutti di bosco misti
- 15 g di eritritolo a velo
- 3 g di gelatina in fogli
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di riposo: circa 2 ore e 30 minuti
- Tempo totale: circa 2 ore e 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4 coppette
- Peso stimato di 1 coppetta: circa 90-95 g
- Formato consigliato: 4 stampini da muffin in silicone

Procedimento

1. Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria oppure nel microonde a brevi intervalli, mescolando spesso per non rovinarlo.
2. Versa un po' di cioccolato dentro ogni stampino in silicone e distribuiscilo bene sul fondo e sulle pareti aiutandoti con un cucchiaino oppure con un pennellino. Cerca di creare uno strato uniforme.
3. Metti gli stampini in freezer per 10 minuti.
4. Ripeti con un secondo strato di cioccolato, soprattutto sui bordi, così le coppette saranno più resistenti. Rimetti in freezer per altri 10 minuti.
5. Nel frattempo metti i frutti di bosco in un pentolino e falli scaldare per 3-4 minuti a fuoco basso, giusto il tempo di far uscire un po' della loro acqua e renderli leggermente più concentrati. Schiacciali con una forchetta e lasciali raffreddare completamente.
6. Metti la gelatina in fogli in acqua fredda per 5-7 minuti.
7. In una ciotola unisci yogurt greco, mascarpone, eritritolo a velo e vaniglia. Mescola bene fino ad avere una crema liscia.
8. Aggiungi i frutti di bosco ormai freddi e mescola di nuovo.
9. Strizza bene la gelatina e scioglila in 1 cucchiaio di acqua molto calda, mescolando subito. Uniscila immediatamente alla crema e amalgama bene.

10. Riprendi gli stampini dal freezer e riempili con il composto, lasciando libero un piccolo bordo in alto.
11. Rimetti in freezer per circa 2 ore, oppure in frigorifero per 4-5 ore se preferisci una consistenza meno fredda e più cremosa.
12. Al momento di servirle, togli delicatamente le coppette dagli stampini. Se le hai tenute in freezer, aspetta 5-10 minuti prima di servirle.

Consistenza

Prima del riposo il ripieno deve risultare cremoso, morbido e non liquido. Dopo il riposo deve diventare compatto ma ancora piacevolmente cremoso al cucchiaino. Il guscio deve restare croccante e sottile.

Metodo tecnico

Il punto più importante in questa ricetta è il guscio. Fare due strati di cioccolato aiuta molto a evitare rotture quando si sformano le coppette. Anche i frutti di bosco vanno fatti asciugare leggermente sul fuoco, perché se restano troppo acquosi il ripieno perde struttura e bagna troppo l'interno.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per circa 2 giorni, ben chiuse in un contenitore. Si possono anche congelare per circa 15 giorni. In quel caso è meglio tirarle fuori 10 minuti prima di mangiarle. Non sono adatte da lasciare a lungo a temperatura ambiente.

Segreti e trucchi

- Usa eritritolo a velo e non semolato, così il ripieno resta più fine e piacevole.
- I frutti di bosco devono essere ben raffreddati prima di unirli alla crema.
- Gli stampini in silicone sono i più comodi per sformare le coppette senza romperle.
- Se una coppetta sembra fragile, lasciala riposare 1-2 minuti fuori dal freezer prima di sformarla.
- Per un gusto ancora più intenso puoi decorare con pochissimi frutti di bosco freschi sopra, ma senza esagerare per non aumentare troppo l'umidità.

Valori nutrizionali (stimati)

Valori calcolati con cioccolato fondente 90% e yogurt greco intero.

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1135 kcal
- Carboidrati: circa 26,9 g
- Proteine: circa 21,7 g
- Grassi: circa 101,8 g

Per 1 coppetta

- Calorie: circa 284 kcal
- Carboidrati: circa 6,7 g
- Proteine: circa 5,4 g
- Grassi: circa 25,4 g

KETOSENZARINUCE.COM

KETO AMICA