

Bicchierini keto con mousse di ricotta e frutti rossi — 3 idee fresche

1. Bicchierino keto lampone e cioccolato croccante

Fresco, delicato e leggermente acidulo. Il lampone dà colore, profumo e un contrasto bellissimo con la ricotta dolce e il cioccolato fondente.

Ingredienti per 2 bicchierini

- 20 g semi di chia
- 100 g latte di mandorla senza zucchero
- 160 g ricotta ben scolata
- 10-15 g eritritolo/allulosio
- 4-6 lamponi
- 30 g cioccolato fondente 85%
- vaniglia q.b.

Mini procedimento

Idrata la chia con latte di mandorla, vaniglia e poco dolcificante. Lavora la ricotta con dolcificante e vaniglia. Nei bicchierini fai uno strato di chia, aggiungi i lamponi, copri con ricotta e chiudi con cioccolato fondente fuso. Riposo in frigorifero almeno 1 ora.

Conservazione

2 giorni in frigorifero, fino a 3 giorni se ben coperto e preparato con ricotta freschissima. Non congelare.

Valori nutrizionali stimati per 1 bicchierino

- circa 288 kcal
- carboidrati circa 5,5 g
- proteine circa 10,5 g
- grassi circa 23 g

2. Bicchierino keto granella e cioccolato croccante

Più goloso, più “pasticcino”. La granella crea un piccolo morso croccante sotto il cioccolato e rende il bicchierino elegante e sfizioso.

Ingredienti per 2 bicchierini

- 20 g semi di chia
- 100 g latte di mandorla senza zucchero
- 160 g ricotta ben scolata
- 10-15 g eritritolo/allulosio
- 15 g granella di nocciole, mandorle o pistacchio
- 30 g cioccolato fondente 85%
- vaniglia q.b.

Mini procedimento

Prepara la chia e lasciala idratare. Lavora la ricotta con dolcificante e vaniglia. Nei bicchierini sistema la chia, aggiungi la ricotta, distribuisce la granella e chiudi con il cioccolato fuso. Metti in frigorifero finché la superficie diventa croccante.

Conservazione

2 giorni in frigorifero, fino a 3 giorni se ben coperto. Non congelare.

Valori nutrizionali stimati per 1 bicchierino

- circa 335 kcal
- carboidrati circa 6 g
- proteine circa 11,5 g
- grassi circa 28 g

3. Bicchierino keto effetto tortina con pan di Spagna

La versione più ricca e più “dolce da cucchiaino”. Il piccolo dischetto di pan di Spagna sul fondo trasforma il bicchierino in una mini tortina fredda.

Ingredienti per 2 bicchierini

Per il pan di Spagna sottile

- 1 uovo medio
- 15 g farina di mandorle finissima
- 8 g eritritolo a velo
- 1 g lievito per dolci
- vaniglia q.b.
- pizzico di sale

Per il bicchierino

- 15 g semi di chia
- 80 g latte di mandorla senza zucchero
- 160 g ricotta ben scolata
- 10-15 g eritritolo/allulosio
- 30 g cioccolato fondente 85%
- vaniglia q.b.

Mini procedimento

Prepara un pan di Spagna sottile montando uovo, eritritolo e vaniglia, poi aggiungi farina di mandorle e lievito. Stendi su carta forno leggermente unta e cuoci a 170°C per 8-10 minuti. Lascia raffreddare e ritaglia due dischetti usando il bicchierino come stampino. Metti il dischetto sul fondo, aggiungi chia idratata, ricotta dolcificata e chiudi con cioccolato fondente fuso.

Conservazione

Meglio consumarlo entro 2 giorni perché il pan di Spagna assorbe umidità. Conservare sempre in frigorifero, ben coperto. Non congelare.

Valori nutrizionali stimati per 1 bicchierino

- circa 352 kcal
- carboidrati circa 6,5 g
- proteine circa 15 g
- grassi circa 28,5 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.