

Colazione chetogenica con panna montata e frutti di bosco

Per 1 porzione

- 100 ml di panna fresca da montare ben fredda
- 80 g di frutti di bosco misti
- 8 g di eritritolo a velo
- 1 pizzico di vaniglia naturale in polvere oppure 2-3 gocce di estratto di vaniglia senza zucchero

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 7 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 7 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 188 g

Procedimento

1. Metti la ciotola e le fruste in frigorifero per 10-15 minuti, così la panna monterà meglio e resterà più stabile.
2. Versa la panna ben fredda nella ciotola fredda.
3. Aggiungi l'eritritolo a velo e la vaniglia.
4. Inizia a montare con le fruste elettriche a velocità medio-alta per i primi minuti.
5. Quando la panna comincia a prendere corpo, rallenta leggermente e continua ancora fino a ottenere una consistenza soffice, cremosa e stabile. In totale servono di solito circa **4-7 minuti**, ma più del tempo conta l'aspetto finale.
6. La panna è pronta quando aumenta di volume, si vedono bene i segni delle fruste e, sollevandole, si forma una punta morbida ma sostenuta.
7. Lava e asciuga delicatamente i frutti di bosco.
8. Versa la panna montata in una coppa o in una ciotolina.
9. Completa con i frutti di bosco e servi subito.

Consistenza

La panna deve risultare soffice, liscia e ben montata, non liquida ma nemmeno troppo dura. Il risultato finale è una colazione fresca, cremosa e delicata, con il contrasto piacevole dei frutti di bosco più succosi e leggermente aciduli.

Metodo tecnico

La panna deve essere davvero fredda di frigorifero, perché è questo che la aiuta a montare meglio e a restare più stabile. Anche ciotola e fruste fredde fanno una differenza reale. L'eritritolo a velo è più adatto di quello classico perché si scioglie meglio e lascia una consistenza più liscia.

Negli ultimi momenti conviene rallentare un po' per controllare meglio la consistenza: spesso la differenza tra una panna perfetta e una panna montata troppo sta proprio negli ultimi secondi.

Conservazione

Questa colazione è migliore appena fatta.

Può restare in frigorifero per circa 4-6 ore, ma col passare del tempo i frutti di bosco tenderanno a rilasciare liquido e la panna perderà parte della sua leggerezza.

Non è consigliato congelarla già assemblata.

Se vuoi portarti avanti, puoi montare la panna poco prima e aggiungere i frutti solo al momento di servire.

Segreti e trucchi

- Non montare la panna troppo a lungo: se diventa granulosa o troppo pesante, hai superato il punto giusto.
- Se vuoi una panna ancora più stabile, puoi aggiungere **1 cucchiaino di mascarpone ogni 100 ml di panna** prima di iniziare a montarla.
- I frutti di bosco vanno aggiunti solo alla fine, così non smontano la panna e non rilasciano troppa acqua.
- Se sono molto aciduli, puoi spolverare sopra ancora un pizzico di eritritolo a velo.
- Per una versione più ricca e saziante, puoi aggiungere sopra una piccola manciata di noci tritate o granella di pistacchio.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 365 kcal
- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 2,5 g
- **Grassi:** circa 35 g
- **Peso finale ricetta:** circa 188 g

Per 1 porzione (1 coppa)

- **Calorie:** circa 365 kcal
- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 2,5 g
- **Grassi:** circa 35 g
- **Peso della singola porzione:** circa 188 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.