

Coppa golosa keto al brownie: due versioni con panna o yogurt

Una coppa cremosa, fresca e golosa dove il **brownie keto incontra una crema soffice e vellutata**. Due versioni nate dalla stessa idea: una più ricca con panna e yogurt greco, l'altra più leggera e cremosa con yogurt greco e formaggio spalmabile.

Il brownie non è l'unico protagonista: viene sbriciolato tra gli strati e si unisce alla crema creando un bel contrasto tra morbidezza, consistenza e gusto. Le mandorle a lamelle completano tutto con una piccola nota croccante.

Prima di iniziare...

Per entrambe le versioni utilizziamo **1 pezzetto di brownie keto già pronto**, da dividere tra 2 coppette.

Lo yogurt deve essere **greco colato e piuttosto denso**, così la crema rimane stabile e non diventa liquida.

Le coppette possono essere preparate poco prima di servirle oppure lasciate riposare in frigorifero per **15–20 minuti**, così gli strati diventano ancora più armoniosi.

☐ Versione golosa con panna

Soffice, cremosa e più ricca, perfetta come dessert o per una colazione speciale.

☐ Ingredienti – 2 coppette

- 80 g panna fresca da montare, ben fredda
- 40 g yogurt greco colato
- 1 pezzetto di brownie keto, diviso in 2
- 10 g mandorle a lamelle
- eritritolo a velo q.b.
- vaniglia q.b.

i ☐ Info rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 15–20 minuti facoltativi

Porzioni: 2 coppette

Cottura: nessuna, se il brownie è già pronto

☐ ☐ Procedimento

1. Versa la panna ben fredda in una ciotola e montala con eritritolo a velo e vaniglia.
 2. Quando la panna è ben montata, aggiungi lo yogurt greco colato e lavora ancora per pochi secondi, solo fino a ottenere una crema uniforme.
 3. Sbriciola il pezzetto di brownie e dividilo in due parti.
 4. Distribuisci nei bicchieri uno strato di crema, qualche briciola di brownie e continua alternando gli ingredienti.
 5. Completa con un bel ciuffo di crema e le mandorle a lamelle.
 6. Lascia riposare in frigorifero per circa **15–20 minuti** prima di servire.
-

☐ **Versione cremosa allo yogurt**

Più delicata e leggermente più leggera, ma sempre golosa. Perfetta anche come spuntino o merenda.

☐ **Ingredienti – 2 coppette**

- 140 g yogurt greco colato
- 40 g formaggio spalmabile
- 1 pezzetto di brownie keto, diviso in 2
- 8–10 g mandorle a lamelle
- eritritolo a velo q.b.
- vaniglia q.b.

i ☐ **Info rapide**

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 15–20 minuti facoltativi

Porzioni: 2 coppette

Cottura: nessuna, se il brownie è già pronto

☐ ☐ **Procedimento**

1. Metti il formaggio spalmabile in una ciotola e lavoralo con eritritolo a velo e vaniglia fino a renderlo morbido e cremoso.
 2. Aggiungi lo yogurt greco colato e monta il composto per circa **1–2 minuti**, fino a ottenere una crema soffice.
 3. Sbriciola il pezzetto di brownie e dividilo in due.
 4. Alterna nei bicchieri la crema allo yogurt e le briciole di brownie.
 5. Completa con qualche briciola di brownie e le mandorle a lamelle.
 6. Lascia riposare in frigorifero per **15–20 minuti** prima di servire.
-

☐ **Consistenza**

La versione con panna risulta **più soffice, ariosa e ricca**, quasi come una mousse.

La versione allo yogurt è invece **più compatta, fresca e cremosa**.

In entrambe, il brownie deve rimanere ben percepibile tra gli strati senza trasformarsi completamente in crema, mentre le mandorle aggiungono il contrasto croccante finale.

☐ Metodo tecnico

Per la versione con panna è importante utilizzare panna e yogurt **molto freddi**. Lo yogurt va aggiunto solo quando la panna è già montata e deve essere incorporato velocemente, senza lavorare troppo il composto.

Nella versione allo yogurt, invece, conviene ammorbidire prima il formaggio spalmabile e solo dopo aggiungere lo yogurt. In questo modo si evita la formazione di piccoli grumi e la crema risulta più liscia.

Il brownie va sbriciolato **grossolanamente**, non ridotto in polvere: piccoli pezzi irregolari rendono la coppa molto più piacevole al cucchiaio.

✳ ☐ Conservazione

Le coppette si conservano in frigorifero, ben coperte, per circa **24 ore**.

Per mantenere le mandorle più croccanti, è meglio aggiungerle poco prima di servire.

Non consiglio di congelare le coppette già assemblate, perché la consistenza dello yogurt e della crema potrebbe cambiare.

☐ Segreti e trucchi

Utilizza uno yogurt greco colato molto denso: uno yogurt troppo liquido renderebbe entrambe le creme meno stabili.

Non lavorare troppo la panna dopo aver aggiunto lo yogurt.

Se vuoi un effetto più elegante, monta la crema con una sac à poche e crea un piccolo ciuffo sulla superficie.

Puoi tostare leggermente le mandorle a lamelle in una padella asciutta per renderle ancora più profumate.

Il brownie deve essere completamente freddo prima di essere utilizzato nelle coppette.

☐ Valori nutrizionali indicativi

Versione golosa con panna – per 1 coppetta

- **Calorie:** circa 230 kcal
- **Grassi:** circa 20 g
- **Proteine:** circa 6 g

- **Carboidrati disponibili:** circa 3,5 g

Versione cremosa allo yogurt – per 1 coppetta

- **Calorie:** circa 200 kcal
- **Grassi:** circa 17 g
- **Proteine:** circa 7 g
- **Carboidrati disponibili:** circa 4 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono cambiare in base alla ricetta del brownie e alle marche di panna, yogurt greco, formaggio spalmabile e mandorle utilizzate.

□ Scopri altre idee nella sezione **Dolci al cucchiaino chetogenici** di **ketosenzarinunce.com**.

I valori nutrizionali sono stime approssimative calcolate sulla base di dati medi USDA/Cronometer e non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.
Ricetta nata nella cucina di Oxi.