Bicchieri keto al cucchiaio: frutti di bosco e cappuccino

Frutti di bosco e cappuccino con crema montata allo yogurt

Questi **bicchieri keto al cucchiaio** nascono da un semplice pudding di semi di chia, trasformato in una versione fresca ai frutti di bosco e in una più intensa al cappuccino, cacao e noci.

La parte più golosa è la crema preparata con **panna fresca e yogurt greco colato al 10%**: soffice, delicata e perfetta per completare entrambi i dessert.

Si possono gustare appena preparati e ben freddi oppure lasciarli **circa 30 minuti in freezer**: la consistenza diventa più compatta e cremosa, quasi come un piccolo gelato morbido al cucchiaio.

Prima di iniziare…

Per questa ricetta ho utilizzato **yogurt greco colato al 10% di grassi**, molto denso e cremoso. Consiglio proprio questa tipologia perché uno yogurt più liquido potrebbe rendere la crema meno stabile.

Anche panna, latte di mandorla, cacao e marmellata possono avere valori nutrizionali molto diversi da una marca all'altra. Io ho utilizzato la mia **marmellata di frutti di bosco fatta in casa senza zuccheri aggiunti**.

□ Ingredienti

Per la base comune

- 30 g di semi di chia
- 130 ml di latte di mandorla senza zuccheri
- dolcificante a piacere

Per la crema montata allo yogurt

- 150 g di panna fresca da montare, ben fredda
- 30 g di yogurt greco colato 10% di grassi
- dolcificante a piacere

Per il bicchiere ai frutti di bosco

- metà della base di semi di chia
- 10 g circa di marmellata di frutti di bosco senza zuccheri, circa 2 cucchiaini
- metà della crema montata allo yogurt

Per il bicchiere cappuccino e noci

- metà della base di semi di chia

- 20 ml di caffè espresso freddo
- 5 g di cacao amaro
- dolcificante a piacere
- metà della crema montata allo yogurt
- 5–6 g di noci
- poco cacao amaro per decorare, facoltativo

i Info rapide

Preparazione: 15 minuti
Riposo dei semi di chia: 15–20 minuti
Riposo facoltativo in freezer: circa 30 minuti
Porzioni: 2 bicchieri, uno per gusto
Cottura: nessuna

Procedimento

1. Versa i semi di chia in una ciotola, aggiungi il latte di mandorla e dolcifica secondo il tuo gusto.
2. Mescola molto bene e lascia riposare per circa **15–20 minuti**. Dopo i primi 5 minuti mescola nuovamente, così i semi si distribuiscono bene e non formano grumi.
3. Quando il composto sarà diventato cremoso e sostenuto, dividilo in **due parti uguali**.
4. In una ciotola fredda versa la panna e inizia a montarla con le fruste elettriche.
5. Quando comincia a prendere consistenza, aggiungi lo yogurt greco colato e il dolcificante. Continua a montare brevemente fino a ottenere una crema soffice e stabile.
6. Dividi anche la crema ottenuta in **due parti**.

Bicchiere ai frutti di bosco

7. Versa nel bicchiere metà del pudding di chia.
8. Distribuisci sopra circa **2 cucchiaini di marmellata di frutti di bosco senza zuccheri**.
9. Completa con metà della crema montata allo yogurt, formando un bel ciuffo morbido in superficie.

Bicchiere cappuccino e noci

10. Alla seconda metà del pudding di chia aggiungi il cacao amaro, il caffè espresso completamente freddo e altro dolcificante, se necessario.
11. Mescola accuratamente e lascia riposare qualche minuto. Il composto deve rimanere cremoso e sostenuto, non liquido.
12. Versa il pudding al cappuccino nel secondo bicchiere.
13. Completa con la restante crema montata allo yogurt.
14. Aggiungi le noci spezzettate e, se ti piace, una leggerissima spolverata di cacao amaro.

Consistenza

Appena preparati sono morbidi, freschi e cremosi.

Se invece vuoi trasformarli in un dessert ancora più goloso, mettili in **freezer per circa 30 minuti** prima di servirli.

La crema si rassoda leggermente e il risultato ricorda un **gelato morbido al cucchiaio**, senza però arrivare a congelare completamente.

□ Metodo tecnico

I semi di chia assorbono gradualmente il liquido e formano naturalmente una struttura gelatinosa. Per questo è importante lasciarli riposare e mescolarli almeno una seconda volta durante l'idratazione.

Nel bicchiere cappuccino viene aggiunto anche il caffè: se dopo averlo incorporato il composto sembra un po' più morbido, è sufficiente lasciarlo riposare altri **5–10 minuti**.

Per la crema, panna e yogurt devono essere **molto freddi**: questo aiuta a ottenere una consistenza più stabile e soffice.

❄ □ Conservazione

Conserva i bicchieri coperti in frigorifero per circa **24–36 ore**.

Per ottenere l'effetto gelato morbido, trasferiscili in freezer **30 minuti prima di servirli**.

Evita di lasciarli congelare completamente: devono restare cremosi e facili da mangiare al cucchiaio.

□ Segreti e trucchi

Usa sempre il **caffè completamente freddo**, altrimenti potrebbe smontare la crema o rendere troppo morbida la base.

Se preferisci un gusto cappuccino più delicato, puoi ridurre leggermente il cacao.

La quantità di dolcificante dipende molto dal prodotto utilizzato: meglio aggiungerlo poco alla volta e assaggiare.

Per una crema bella stabile scegli uno **yogurt greco colato e molto denso**, preferibilmente al 10% di grassi.

La marmellata deve essere usata con moderazione: pochi cucchiaini sono sufficienti per dare gusto e colore senza appesantire il dessert.

□ Valori nutrizionali indicativi

□ Bicchiere ai frutti di bosco – 1 porzione

Carboidrati netti: circa 5 g
Calorie: circa 360 kcal

Proteine: circa 5 g
Grassi: circa 33 g
Fibre: circa 5 g

☕ Bicchiere cappuccino e noci– 1 porzione

Carboidrati netti: circa 5,5–6 g
Calorie: circa 400–410 kcal
Proteine: circa 6–7 g
Grassi: circa 37 g
Fibre: circa 6–7 g

I valori nutrizionali sono **puramente indicativi** e possono cambiare sensibilmente in base alla marca e alla composizione di panna, yogurt greco, latte di mandorla, cacao e marmellata utilizzati. In questa preparazione è stata utilizzata una **marmellata di frutti di bosco fatta in casa senza zuccheri aggiunti**.

☕ Scopri altre idee nella sezione **Dolci chetogenici** di **ketosenzarinunce.com**.

I valori nutrizionali sono indicativi e calcolati sulla base di dati medi USDA/Cronometer; non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.
Ricetta nata nella cucina di Oxi per **ketosenzarinunce.com**.