

Crema al caffè chetogenica facile e fresca

Ingredienti per 2 porzioni

- 150 g di yogurt greco bianco 5%
- 2 tazzine di caffè espresso, già zuccherato con dolcificante e completamente freddo (circa 50-60 g)
- 100 ml di panna fresca da montare non zuccherata
- 20 g di eritritolo fine
- 1 cucchiaino scarso di cacao amaro per la finitura

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 2 ore
- Tempo totale: circa 2 ore e 10 minuti
- Difficoltà: molto facile
- Porzioni: 2
- Peso stimato di 1 porzione: circa 155 g
- Formato consigliato: 2 coppette o 2 bicchieri piccoli

Procedimento

1. Prepara il caffè espresso e sciogli dentro subito l'eritritolo, così si distribuisce meglio e non resta granuloso.
2. Lascia raffreddare completamente il caffè. Deve essere freddo, non tiepido.
3. Versa lo yogurt greco in una ciotola e unisci il caffè freddo poco alla volta, mescolando bene con una frusta a mano fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
4. In un'altra ciotola monta la panna fresca fino a consistenza morbida ma sostenuta. Non deve diventare troppo dura.
5. Unisci la panna montata al composto di yogurt e caffè, incorporandola con una spatola con movimenti lenti dal basso verso l'alto.
6. Dividi la crema in 2 coppette.
7. Copri e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
8. Prima di servire, completa con una leggera spolverata di cacao amaro.

Consistenza

Appena preparata la crema è soffice, ariosa e ancora piuttosto morbida.

Dopo il riposo in frigo diventa più stabile, fresca e vellutata, ma resta comunque una crema al cucchiaio morbida, non una mousse compatta e non un gelato.

Metodo tecnico

Il punto più importante è questo: il caffè deve essere ben freddo prima di incontrare yogurt e panna. Se è ancora tiepido, la panna perde struttura e la crema viene più molle. Sciogliere il dolcificante direttamente nel caffè caldo aiuta anche a evitare quella sensazione un po' sabbiosa che a volte lascia l'eritritolo.

Conservazione

Conserva la crema al caffè chetogenica in frigorifero, ben coperta, per circa 24 ore. Puoi tenerla anche fino al giorno dopo, ma dà il meglio di sé nelle prime ore, quando resta più ariosa e piacevole. Non consiglio il freezer, perché dopo lo scongelamento la consistenza cambia troppo.

Segreti e trucchi

- Usa una panna ben fredda di frigorifero: monta meglio e resta più stabile.
- Se vuoi un gusto di caffè più deciso, puoi aumentare leggermente il caffè, ma senza esagerare per non smollare la crema.
- Se vuoi una crema più dolce, assaggia il composto yogurt e caffè prima di aggiungere la panna e regola lì la dolcezza.
- Se preferisci una finitura più elegante, spolvera il cacao solo poco prima di servire.
- Per una versione ancora più golosa, puoi servirla in coppette piccole da dessert: fa più effetto e resta una porzione piacevole.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 490 kcal
- Carboidrati: circa 9,3 g
- Proteine: circa 17,8 g
- Grassi: circa 43,1 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 245 kcal
- Carboidrati: circa 4,7 g
- Proteine: circa 8,9 g
- Grassi: circa 21,6 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 155 g