

Coppa dolce chetogenica di ricotta, panna e frutti di bosco

Per 1 colazione:

- 80 g di ricotta ben scolata
- 20 g di panna liquida
- 8 g di eritritolo a velo
- 35 g di frutti di bosco misti
- 8 g di granella di pistacchio **oppure** 8 g di noci tritate grossolanamente
- vaniglia facoltativa, quanto basta

- **Informazioni rapide**

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 145 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 145 g

Procedimento

1. Metti la ricotta in una ciotolina.
2. Aggiungi la panna liquida e l'eritritolo a velo.
3. Mescola bene con un cucchiaino fino a ottenere una crema morbida e uniforme. Se ti piace, aggiungi anche un pizzico di vaniglia.
4. Unisci i frutti di bosco, lasciandone qualcuno da parte per la superficie se vuoi un effetto più ordinato.
5. Mescola delicatamente oppure lascia i frutti di bosco in parte sopra, secondo la consistenza che preferisci.
6. Completa con la granella di pistacchio oppure con le noci tritate.
7. Servi subito, oppure lascia riposare in frigorifero per pochi minuti se la vuoi più fresca.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, fresca e leggermente vellutata, non troppo liquida né troppo compatta. I frutti di bosco devono dare una nota più succosa e leggera, mentre la granella di pistacchio o le noci aggiungono una parte più croccante che rende la colazione più completa e piacevole.

Metodo tecnico

Questa colazione funziona bene perché mette insieme tre elementi equilibrati: una base cremosa, una parte fresca e una parte croccante. La panna serve ad ammorbidire la ricotta e aiuta anche l'eritritolo a velo a distribuirsi meglio nella crema. I frutti di bosco bilanciano la parte più grassa della ricotta, mentre pistacchi o noci completano il morso.

La cosa importante è non esagerare con la panna: deve rendere la ricotta più morbida, non trasformarla in una crema liquida.

Conservazione

Questa colazione si conserva in frigorifero, ben chiusa, per **1 giorno**.

Se vuoi prepararla in anticipo, conviene aggiungere la granella di pistacchio o le noci solo poco prima di mangiarla, così restano più croccanti.

Non è una ricetta pensata per il congelamento.

Segreti e trucchi

- La ricotta deve essere ben scolata, altrimenti la crema diventa troppo molle.
- L'eritritolo è meglio **a velo**, perché si scioglie più facilmente.
- Se i frutti di bosco sono molto acidi, puoi aumentare leggermente l'eritritolo.
- La panna va dosata con equilibrio: basta poca quantità per migliorare la consistenza.
- Pistacchi e noci sono entrambe ottime scelte, ma i pistacchi rendono il risultato più elegante, mentre le noci lo rendono più rustico.
- Questa colazione è molto buona anche servita ben fresca.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 255 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,8 g
- **Proteine:** circa 8,5 g
- **Grassi:** circa 20,5 g
- **Peso finale della ricetta:** circa 145 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 255 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,8 g
- **Proteine:** circa 8,5 g
- **Grassi:** circa 20,5 g
- **Peso della singola porzione:** circa 145 g

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica