

Vellutata Chetogenica di Lamponi

Scheda tecnica

Preparazione: 5 min.

Cottura: 12–15 min., (15-7min più concentrata)

Riposo: 30 min.

Resa finale: circa 200 g

Ingredienti

- 300 g lamponi
- **65 g eritritolo** (più acidi → serve leggermente di più)

Alternativa:

→ 65 g allulosio

- 1 cucchiaio succo di limone

Procedimento

1. Cuocere lamponi, eritritolo e limone, a fuoco medio., mescolare delicatamente, non coprire
2. Passare al setaccio per eliminare i semi.
3. Raffreddare.

Consistenza

Una consistenza leggermente fluida permette una distribuzione più uniforme nei dolci e rende più semplice il dosaggio.

Valori nutrizionali (100 g)

- Calorie: ~35 kcal
- Carboidrati netti: ~4 g

Porzione 20 g → ~7 kcal.