

Coppa chetogenica al mascarpone e frutti di bosco

Per la crema:

- 250 g di mascarpone
- 100 g di panna fresca da montare ben fredda
- 30 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per completare:

- 80 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaino di eritritolo a velo, facoltativo
- facoltativo: poca scorza di limone grattugiata finemente

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 12 minuti
- Tempo di riposo: 15-20 minuti facoltativi
- Tempo totale: 12-30 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4 coppette
- Peso finale stimato: circa 460 g

Procedimento

1. Metti la panna fresca ben fredda in una ciotola e montala fino a ottenere una consistenza morbida e stabile.
2. In un'altra ciotola metti il mascarpone, l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
3. Lavora il mascarpone solo per pochi secondi con una spatola o con fruste elettriche a bassa velocità, giusto il tempo di ammorbidirlo.
4. Unisci la panna montata poco alla volta e incorporala delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto.
5. Continua fino a ottenere una crema liscia, soffice e uniforme.
6. Se i frutti di bosco sono molto aciduli, condiscili con 1 cucchiaino di eritritolo a velo e mescolali delicatamente.
7. Distribuisci un primo strato di crema nelle coppette.
8. Aggiungi una piccola quantità di frutti di bosco.
9. Completa con altra crema e termina con qualche frutto di bosco in superficie.
10. Se vuoi, aggiungi pochissima scorza di limone grattugiata finemente solo sopra.
11. Lascia riposare in frigorifero per 15-20 minuti prima di servire, così la consistenza diventa ancora più bella.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, soffice e vellutata, mai liquida. I frutti di bosco devono restare interi o appena mescolati, senza trasformarsi in una salsa acquosa.

Dopo il riposo in frigorifero, la coppa diventa più compatta, fresca e piacevole da gustare al cucchiaino.

Metodo tecnico

Qui la cosa più importante è l'equilibrio. La crema al mascarpone è ricca e rotonda, quindi i frutti di bosco servono a dare freschezza e a spezzare la sensazione troppo piena. Per questo è meglio non esagerare con la quantità di frutta: deve accompagnare, non prendere il sopravvento.

La panna va montata morbida, non troppo dura, così la crema resta più elegante e più piacevole al cucchiaino. Anche il mascarpone va lavorato pochissimo, altrimenti la struttura diventa troppo pesante.

Segreti e trucchi

- Usa **eritritolo a velo** per una crema più liscia.
- La **panna deve essere ben fredda** per montare correttamente.
- Non mettere troppi frutti di bosco: la coppa deve restare cremosa, non bagnata.
- Se usi frutti di bosco congelati, falli scongelare e asciugali bene prima.
- Se vuoi una versione più elegante, usa solo lamponi o solo mirtilli.
- La scorza di limone va bene, ma pochissima: deve solo dare una nota fresca.
- Se vuoi una coppa più ricca, puoi fare tre strati sottili invece di due più grossi.
- Meglio prepararla poco prima o con breve riposo, non troppe ore in anticipo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1580 kcal
- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 14 g
- Grassi: circa 154 g
- Peso finale della ricetta: circa 460 g

Per 1 porzione (4 coppette)

- Calorie: circa 395 kcal
- Carboidrati: circa 4,3 g
- Proteine: circa 3,5 g
- Grassi: circa 38,5 g
- Peso della singola porzione: circa 115 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica