

## Budino al caffè e cioccolato fondente con fette biscottate integrali



di Rodi Roșcata - 26/05/2017 10:13 | aggiornato 20/06/2017 12:15

Una giornata che inizia con il budino al cioccolato non può che essere buona: un dolcetto leggero, cremoso, che delizierà il vostro palato e vi darà la carica giusta. Provate a prepararlo, rimarrete soddisfatti dal risultato sorprendentemente buono.



Adoro questo **budino**. Lo preparo spesso, con piccole variazioni, e rimango sempre soddisfatta dalla sua consistenza e dal suo gusto. E poi, è davvero facile da preparare, ha un gusto

leggerissimo e delicato. Senza dubbio, merita un posto nella mia **top dieci dolci light preferiti**.



Avete presente quei momenti quando vi assale la voglia di dolce? Di solito, quando mi succede, preparo questo budino: si prepara velocemente, può essere mangiato anche caldo ed è davvero delizioso. Se seguite un regime ipocalorico, se vi allenate o semplicemente avete voglia di un dolcetto leggero e sano, provate ad includere il budino nel vostro menu giornaliero, vi assicuro che non potrete farne a meno.

Per rendere il budino una colazione completa, ho aggiunto delle **fette biscottate integrali**, in questo modo ho tutti i macroelementi necessari: proteine, carboidrati e grassi.





L'intero budino ha solo 337 calorie di cui: 36,3 gr. carboidrati, 27,9 gr. proteine e 7,5 gr. grassi.

Per dolcificare ho usato la banana, però se vi piace un sapore più dolce, aggiungete qualsiasi altro dolcificante (stevia, zucchero integrale di canna, miele).

Pronti? Vediamo la ricetta passo passo.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Dolci al cucchiaio

### Cottura

7 minuti

### Dosi

1 porzione

### Metodo di cottura

In tegame

### Preparazione

5 minuti

### Tempo totale

12 minuti

## Ingredienti

### Albume

200 grammi

### Acqua

40 ml

### Caffè ristretto

100 ml

### Banana

mezza

**Cacao magro**

1 cucchiaino scarso

**Cioccolato fondente 75%**

1 quadretto

**Fette biscottate integrali**

3

**Aroma al rum**

a piacere

## Preparazione

1. Metto in un pentolino (meglio se antiaderente) l'albume, l'acqua, 60 ml caffè ristretto e faccio cuocere a fiamma bassa finché la crema si addensa (mescolo continuamente con la frusta per evitare che si bruci o si appiccichi al pentolino).
2. Spengo il fuoco, aggiungo il quadretto di cioccolato fondente, il cacao, l'aroma al rum (usate l'aroma che vi piace) e amalgamo bene fino al completo scioglimento del cioccolato.
3. Taglio la banana a rondelle, metto nel frullatore, verso la crema di albumi sopra e frullo finché ottengo un composto liscio, omogeneo.
4. Preparo un contenitore di vetro o plastica (usate la forma che volete), spezzo le fette biscottate, inzuppo nel caffè amaro e faccio gli strati: pezzi di fette biscottate e crema di albumi, finché finisco la crema.
5. Il budino è pronto: potete mangiarlo caldo, lasciarlo nel frigorifero per un paio d'ore o per tutta la notte.

### Idee per migliorare il gusto del budino:

Per rendere il vostro budino ancora più delizioso, aggiungete lamponi freschi o pezzi di fragole tra gli strati.

Per altre idee e ricette sane seguici su Facebook:

Dimagrire - diario di una cicciona

GiuRodimangiarsano

Vota la ricetta

