

Mattonella allo yogurt e frutti di bosco



di Rodi Roşcata - 13/02/2018 17:27 | aggiornato 13/02/2018 17:31

Com'è il dolce ideale per un dopo cena? Leggero, gustoso, cremoso. La mattonella allo yogurt ha tutte queste caratteristiche: poche calorie, consistenza cremosa e gusto squisito. Il segreto di questo dessert: l'accoppiata cocco - frutti di bosco



Quando ti assale la voglia di dolce ma non vuoi "sforare" con zuccheri e grassi cosa fai? Prepari un dolcetto con poche calorie: la **mattonella allo yogurt**. Questo dessert ha pochi carboidrati, delle proteine e dei grassi buoni, quindi è completo di tutti i macronutrienti. La mia mattonella ha un squisito profumo di cocco e un delizioso cuore di frutti di bosco, riscaldati con del succo e scorza di lime.



Per questo dessert avete bisogno di un gelificante tipo l'**agar** o delle foglie di colla di pesce. Se volete un bel cuore in mezzo al dolce, preparate la composta di **frutti di bosco** la sera prima e mettetela in congelatore per tutta la notte. Ho provato anche con la frutta non congelata: il gusto non cambia però la frutta scende sul fondo dello stampo. In alternativa, potete frullare la frutta insieme allo yogurt, così avrete un dolcetto con un meraviglioso colore viola. La mattonella si prepara molto veloce però servono almeno 2 - 3 ore nel frigorifero per far solidificare. Per dolcificare mio dolcetto ho usato la **stevia** in quanto ha un grande potere dolcificante ed è senza calorie. Se volete un gusto più ricco, aggiungete del miele o dello **zucchero di canna integrale** (in questo caso aumentano le calorie).



Ho guarnito la mia mattonella con la solita **crema di cacao amaro** (ci sta davvero molto bene con il

gusto dei frutti di bosco), lamponi, mirtilli e lamelle di mandorle. Potete guarnire a piacere con pistacchio o nocciole tritate, cioccolato fondente sciolto o marmellata senza zucchero. L'intero dolce ha circa 307 calorie, di cui: 27 gr. carboidrati, 11 gr. grassi e 25 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Vediamo la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Dolci al cucchiaio

Preparazione

10 minuti

Cottura

60 minuti

Tempo totale

70 minuti

Dosi

2 porzioni

Ingredienti

Yogurt greco 0 grassi

200 grammi

Bevanda di cocco s.z.

100 grammi

Gelificante agar agar

3 grammi

Dolcificante stevia

2 cucchiaini

Cocco grattugiato

10 grammi

Frutti di bosco

100 grammi

Cacao amaro

5 grammi

Lamelle di mandorle

5 grammi

Succo e scorza di 1 lime

Preparazione

1. Riscaldo i frutti di bosco con la scorza e il succo di un lime (o limone). Lascio stiepidire, trasferisco in uno piccolo stampo rettangolare e lascio nel congelatore finché la composta si indurisce.
2. Riscaldo la bevanda di cocco insieme alla stevia. Aggiungo l'agar agar e faccio sobbollire per circa 2 minuti. Lascio stiepidire, unisco lo yogurt greco, il cocco grattugiato e amalgamo bene con la frusta.
3. Verso il composto in uno stampo di silicone, dispongo in mezzo "la barretta" di frutti di bosco congelati e metto nel frigorifero per almeno 1 ora o comunque finché la mattonella diventa solida.
4. Rovescio il dessert su un piatto, guarnisco con la crema al cacao (cacao amaro e acqua tiepida q.b.), lamponi e mirtilli freschi, foglie di menta, lamelle di mandorle e spolverata di farina di cocco.

Vota la ricetta

