

Crema alle pesche e zenzero: la ricetta estiva senza zucchero



di Rodi Roșcata - 27/07/2018 14:57

La crema alle pesche è un dolce al cucchiaio leggero e profumato. Usa le pesche molto mature, aggiungi un po' di zenzero fresco, un pizzico di cannella e avrai un dessert cremoso, rinfrescante, dal gusto speziato.



Rodi Roșcata

Come consumare le pesche fresche prima che si rovinino? Preparando una semplice **crema alle pesche e zenzero**: un **dolce estivo senza zucchero**, facile da preparare ma molto gustoso. Puoi servire la crema ben fredda guarnita con dei pezzetti di frutta fresca come dessert dopo cena oppure farcire delle torte e delle crostate.



Ho aromatizzato la crema alle pesche con dello **zenzero** fresco, una spezia aromatizzante molto pregiata, dal gusto leggermente piccante (non esagerare con la quantità). Al gusto speziato dello zenzero ho unito giusto un pizzico di **cannella**, cercando di non coprire il sapore della pesca ma esaltarlo ancora di più. Per dare consistenza al dessert ho aggiunto poco **amido di mais** (che puoi sostituire con la stessa quantità di farina di riso).

Siccome volevo un dolce completo di tutti i macronutrienti, nella crema fredda ho aggiunto delle **proteine in polvere**, il che non cambia il gusto ma solo i valori nutrizionali. Se non usi le proteine in polvere puoi sostituire con 5 g amido di mais (in questo modo avrai una **crema vegana alle pesche**).



Per la mia crema ho usato una pesca dall'agricoltura biologica, quindi non l'ho sbucciata. Ho filtrato la purea di pesca attraverso le maglie di un colino ottenendo una crema molto liscia e omogenea. Per una colazione sana servi la crema accompagnata con della granola senza zucchero e frutta secca tritata.

Un vasetto di crema, circa 200 g, ha circa 145 kcal, di cui: 23 g carboidrati, 2 g grassi e 9,7 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco come puoi preparare una crema leggera con pochi ingredienti e in pochissimo tempo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Dolci al cucchiaino

Cottura

10 minuti

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

20 minuti

Dosi

Una porzione

Ingredienti

Pesca

Una grande

Dolcificante stevia

1,5 cucchiaino

Proteine in polvere

10 grammi

Cannella

Un pizzico

Latte di mandorla s.z.

100 ml

Amido di mais

10 grammi

Zenzero fresco grattugiato

A piacere

Preparazione

- 1.** Pulisco e grattugio lo zenzero. Lavo la pesca e taglio a dadini. In un pentolino unisco la pesca con lo zenzero, la stevia, 2 cucchiaini d'acqua e metto a cuocere per 10 minuti. Frullo il composto e passo attraverso il colino.
- 2.** Amalgamo il latte di mandorla con l'amido di mais, aggiungo un pizzico di cannella e metto a cuocere a fiamma dolce, amalgamando fino a che il composto si addensa.
- 3.** Unisco la pesca frullata con la crema di latte, amalgamo e lascio stiepidire.
- 4.** Infine unisco al composto le proteine in polvere e amalgamo bene (se serve frullo per alcuni secondi).
- 5.** Verso la crema in un barattolino di vetro, copro e conservo nel frigorifero.
- 6.** Per il topping faccio cuocere per 5 minuti dei dadini di pesca con poco sciroppo d'acero con 0 kcal e un pizzico di cannella.

Vota la ricetta

