

Budino alle ciliegie: il semifreddo ipocalorico e buonissimo



di Rodi Roșcata - 03/06/2019 10:41 | aggiornato 03/06/2019 10:45

Fresco, profumato e leggero: è il budino di ciliegie, un delizioso dessert estivo con poche calorie. Prova la nostra ricetta senza glutine, che prevede yogurt greco, ciliegie fresche e farina di riso.



Finalmente le **ciliegie** "hanno invaso" gli scaffali del fruttivendolo quindi, oltre a consumarle crude, possiamo preparare tantissimi deliziosi dolcetti estivi. Il dessert che ti proponiamo oggi - **budino alle ciliegie** - necessita pochi ingredienti, è **ipocalorico** e anche **gluten free**. Per questo budino usa le ciliegie molto mature in quanto sono più dolci e saporite.



Per dolcificare il budino di ciliegie ho usato lo **xilitolo**, ossia lo zucchero di betulla, che puoi sostituire con della stevia, del miele, dello zucchero di cocco o integrale di canna (essendo molto scuro lo zucchero integrale di canna, il budino avrà un colore diverso).



Budino di ciliegie: la ricetta

La ricetta di questo dessert è davvero molto facile e anche molto versatile: la puoi preparare usando qualsiasi altra **frutta di stagione**, sostituire la bevanda di avena con del latte parzialmente scremato, aromatizzare a piacere con vaniglia, limone o altro aroma.

Come addensante, invece della farina di riso, puoi usare l'amido di mais o la fecola di patate e sostituire l'agar con della colla di pesce (raddoppiando le quantità).

L'intero budino senza topping (diametro 10 cm) ha circa 170 kcal, di cui: 22 g carboidrati, 0,9 g grassi e 17,5 g proteine (i valori sono indicativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Dolci al cucchiaio

Cottura

5 minuti

Dosi

Per una persona

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

15 minuti

Ingredienti

Ciliegie denocciolate

50 grammi

Yogurt greco 0 grassi

150 grammi

Gelificante agar agar

2 grammi

Scorza di limone biologico

Bevanda di avena s.z.

100 ml

Dolificante xilitolo

1 cucchiaino

Farina di riso

10 grammi

Aroma a piacere

Preparazione

1. Lava le ciliegie, toglil il nocciolo e fai cuocere per 5 - 7 minuti insieme allo xilitolo e alla scorza di limone. Togli le ciliegie dal liquido e mettilo da parte.
2. Nell'acqua di cottura delle ciliegie aggiungi l'agar e fai sbollentare per 2 minuti circa.
3. Aggiungi la farina di riso nella bevanda di avena, mescola bene e fai cuocere a fiamma dolce, amalgamando con la frusta fino a che la crema si addensa.
4. Unisci la crema di riso con lo yogurt greco, le ciliegie che hai cotto prima, l'agar che hai fatto sbollentare nell'acqua di cottura delle ciliegie, un aroma a piacere (io ho usato la polvere aromatizzata al gusto panna cotta) e frulla bene: la crema deve risultare omogenea e senza pezzetti di frutta.
5. Copri il fondo di un coppapasta (diametro 10 cm) con un pezzo di pellicola alimentare (eviterà la fuoriuscita della crema), versa la crema e mettilo nel frigorifero per circa 40 minuti (puoi anche usare un qualsiasi stampo).
6. Togli il budino dal coppapasta (ricordati di togliere anche la pellicola alimentare) e decora a piacere con frutta fresca, crema al cacao (cacao amaro e acqua q.b.) e crema di frutta secca.

Xilitolo: lo zucchero di betulla con poche calorie

Polvere bianca molto simile allo zucchero raffinato, lo xilitolo è un **dolcificante estratto di solito dalla betulla** ma anche dalle prugne, fragole, frumento o faggio. Rispetto allo zucchero, lo xilitolo ha un indice glicemico molto più basso e metà delle calorie. Il consumo di xilitolo non favorisce l'apparizione della carie dentale e **migliora l'assorbimento del calcio**, dunque è indicato soprattutto per le persone che soffrono di **osteoporosi**.

Tuttavia, lo xilitolo va consumato con moderazione, in quanto **può provocare problemi all'intestino** (effetto lassativo) soprattutto a chi soffre di colon irritabile.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

