

Crostata alle ciliegie e cioccolato fondente: la versione estiva del dolce senza cottura in forno



di Rodi Roșcata - 02/07/2019 09:49 | aggiornato 02/07/2019 09:53

Questa crostata alle ciliegie e cioccolato fondente ti farà venire l'acquolina in bocca: non è troppo dolce ed è perfetta per concludere un pasto.



Rodi Roșcata

Come la vedi una bella **crostatina con crema al cacao**, cioccolato fondente e golose ciliegie a colazione o come merenda? Lo so, hai pensato subito che ti piacerebbe, ma con il caldo che fa non hai voglia di accendere il forno. Ebbene, ti propongo una crostata **senza cottura**, facile da fare e che puoi conservare nel congelatore.



Per il guscio della crostatina ho usato delle **fette biscottate integrali** e del **cioccolato fondente** con 85% cacao. Il cioccolato è molto importante in questa ricetta (puoi usare anche un cioccolato diverso, con meno cacao) in quanto serve per mantenere la forma del guscio. Tuttavia, se sei tra le poche persone a cui il cioccolato non piace, lo puoi sostituire con del **burro di cocco** e un po' di miele.



Crostata alle ciliegie e cioccolato fondente: la ricetta

A tutti piacciono le ricette semplici e facili da preparare quindi, ti consiglio di provare questa crostata: hai bisogno solo di un **frullatore** e uno piccolo **stampo per crostate**. Puoi variare la crema della crostata usando **frutta di stagione** come le pesche o le albicocche.

Conserva la crostata ripiena di crema nel congelatore e, prima di servire, **lascia a temperatura ambiente** per una decina di minuti: avrai uno squisito dolcetto fresco e delizioso.

L'intera crostata (stampo con diametro di 10 cm) ha circa 300 kcal, di cui: 31 g carboidrati, 9 g grassi e 21,6 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Crostate

Preparazione

10 minuti

Cottura

60 minuti

Tempo totale

70 minuti

Dosi

1 crostatina

Ingredienti

PER IL GUSCIO**Fette biscottate integrali**

3

Cioccolato fondente 85%

15 grammi

Yogurt greco 0 grassi

1 cucchiaino

PER LA CREMA**Ciliegie denocciolate**

100 grammi

Albume d'uovo

80 ml

Yogurt greco 0 grassi

50 grammi

Cacao amaro in polvere

7 grammi

Dolcificante stevia

2 cucchiaini

Acqua

40 ml

Essenza di vaniglia o vanillina

A piacere

Preparazione

1. Frulla le fette biscottate. Sciogli il cioccolato a bagnomaria o nel forno a microonde. Unisci le fette frullate, il cioccolato sciolto, lo yogurt greco e amalgama bene.
2. Trasferisci il composto in uno stampo per crostatine foderato con pellicola alimentare (serve per estrarre più facile il guscio). Distribuisci il composto in modo uniforme, dando la tipica forma di guscio. Pressa bene con un cucchiaio dopodiché metti lo stampo nel congelatore fino a che diventa ben solido.
3. Lava le ciliegie, toglì il nocciolo e metti a cuocere con l'acqua e la stevia (o altro dolcificante a piacere). Lascia cuocere per circa 7 - 10 minuti dopodiché frulla con un frullatore a immersione direttamente nel pentolino.
4. Aggiungi l'albume, la vanillina, il cacao setacciato e continua a cuocere a fiamma dolce, mescolando con la frusta fino a che la crema si addensa. Lascia raffreddare, aggiungi lo yogurt greco e mescola con una frusta.

5. Estrai il guscio dallo stampo e riempi con la crema. Decora con delle ciliegie fresche e scaglie di cioccolato fondente.

6. Puoi servire la crostata non appena pronta oppure conservare nel congelatore (con tutta la crema) e servire all'occorrenza, ricordando di togliere dal congelatore e lasciare a temperatura ambiente per 10 - 15 minuti prima di servire.

Cinque motivi per consumare cioccolato fondente

"Il cibo degli dei" - il nome in latino del cioccolato rileva l'essenza di questo alimento amato da tutti. Molto spesso si pensa che il cioccolato e la dieta dimagrante sono due cose che non vanno d'accordo. Invece non è così: consumato nelle giuste quantità, il cioccolato fondente (minimo 75% cacao) non solo favorisce il dimagrimento ma apporta anche molti benefici all'organismo. Ecco

cinque motivi per consumare il cioccolato fondente:

1. Migliora la funzione cerebrale;
2. Aiuta il buon funzionamento del sistema cardiovascolare;
3. Ricco di nutrienti e antiossidanti, ha effetto anti invecchiamento;
4. Migliora le prestazioni fisiche;
5. Inibisce le voglie di cibo spazzatura.

Oltre a questo, è stato dimostrato che il cioccolato ha un effetto positivo sulla stanchezza e sullo stress. Inoltre, il consumo di cioccolato stimola la produzione di endorfine, ossia **l'ormone della felicità**, quindi favorisce il buon umore e aiuta a prevenire la depressione.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

