

Cucinare con gusto

con il diabete

«Una dolce tentazione»

Mousse ai lamponi
Fondant al cioccolato
Bastoncini alla nocciola

Mousse ai lamponi

Ingredienti per 4 porzioni

- 300 g di lamponi surgelati
- 2 dl di latte
- 1 dl di panna semigrassa
- 1 cucchiaino di dolcificante liquido

Per la decorazione:

- 8–12 lamponi freschi (se di stagione) – oppure mettere da parte 4 lamponi surgelati
- Alcune foglie di menta

Preparazione

1. Lasciare scongelare leggermente i lamponi (toglierli dal congelatore circa 15 min prima della preparazione)
2. Frullare i lamponi semi-scongelati con la panna e il latte
3. Aggiungere il dolcificante liquido
4. Continuare a frullare fino a ottenere una bella crema
5. Mettere in frigorifero per almeno 2 ore
6. Decorazione: 2–3 lamponi freschi o surgelati e 2 foglie di menta

Valori nutrizionali per 1 porzione	carboidrati (g)	energia (kcal)
80 g di lamponi	4.6	35
0.5 dl di latte parzialmente scremato	2.4	28
0.5 dl di panna semigrassa	1.9	126
dolcificante liquido	-	-
TOTALE	7.9	189

InspiraZIONE

Il mousse può essere preparato anche con altri tipi di frutta. In tal caso, i valori nutrizionali cambiano leggermente:

Frutta	carboidrati (g)	energia (kcal)
Lamponi	5.8	44
Kiwi	11	58
Pesche fresche	8.9	43
Ribes	7,1	50
Albicocche	9	44
Pere	10.9	54
Mele	11.6	52
Mandarini	9.2	47
Arance	8	45

Fondant al cioccolato

Ingredienti per 2 pezzi

- 25 g di burro
- 25 g di cioccolato con 80% di cacao
- 5 g di mandorle macinate
- 6 g di eritritolo in polvere
- 1 uovo da ca. 60 g

Preparazione

1. Sciogliere il cioccolato con il burro a bagnomaria
2. Sbattere l'uovo e aggiungerlo alla massa di cioccolato con le mandorle macinate e l'eritritolo, poi mescolare
3. Riempire il composto in 2 piccoli recipienti (ad es. tazzine da espresso o piccole pirofile)
4. Cottura: tazzina da espresso ca. 10 min a 180 °C (cuore ancora morbido), pirofila cuocere 2 min in più
5. Lasciare raffreddare e gustare freddo

Valori nutrizionali per 1 pezzo	carboidrati (g)	energia (kcal)
13 g di burro	-	95
13 g di cioccolato 80%	3 g	75
3 g di mandorle spellate macinate	0.2 g	15
3 g di eritritolo	-	-
½ uovo	-	43
TOTALE	3.2	228

Bastoncini alla nocciola

Ingredienti per 2 porzioni

125 g di nocciole macinate
60 g di burro
10 g di eritritolo in polvere
1 uovo
1 presa di sale
1 punta di coltello di cannella
1 limone, solo la scorza
120 g di farina tipo 550
½ cucchiaino di lievito in polvere
50 ml di latte vegetale
60 g di glassa al cioccolato fondente

Preparazione

1. Faire griller les noisettes dans une poêle antiadhésive en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles dégagent une bonne odeur. Laisser refroidir
2. Travailler le beurre en pommade
3. Ajouter édulcorant, œuf, sel, cannelle et zeste de citron et battre
4. Ajouter noisettes, farine et poudre à lever
5. Ajouter la boisson lactée et former une pâte
6. Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson en un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur
7. Cuire au milieu du four à 180 °C pendant 10–15 min
8. Couper en petits bâtonnets encore chauds
9. Préparer le glaçage selon les indications
10. Tremper une extrémité des bâtonnets dans le glaçage et laisser sécher sur une grille

dal libro «Diabetes-Desserts» di Natalie Zumbrunn-Loosli e Sabine Ferreira-Haller

Ingredienti per l'intera ricetta	carboidrati (g)	energia (kcal)
125 g di nocciole macinate	8.75	820
60 g di burro	-	447
10 g di eritritolo in polvere	9.8	11
1 uovo	-	84
Sale, cannella	-	-
1 limone, solo la scorza	-	-
120 g di farina tipo 550	76.8	406
½ cucchiaino di lievito in polvere	-	-
50 ml di latte vegetale	2.5	28
50 g di cioccolato fondente da cucina al 64%	19	286
TOTALE	117	2'082

Nota: La quantità di carboidrati nelle nocciole e nel cioccolato varia molto a seconda della marca.