

Panna cotta allo yogurt



Un dolce della tradizione in una versione più attuale grazie all'aggiunta dello yogurt che sostituisce una parte della panna, conferendo un sapore più leggero.



PORZIONI
4



PREPARAZIONE
30 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



COTTURA
10 MINUTI



RIPOSO
5 ORE

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 292 KCAL / 73 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

250 ml di panna fresca
125 ml di latte intero
190 g di yogurt greco
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
12 gocce di Diete.Tic o 6 maxi gocce
(confezione spray)
8 g di gelatina in fogli

per il coulis:

200 g di lamponi + altri per decorazione
20 g di succo di limone
10 gocce di Diete.Tic o 5 maxi gocce
(confezione spray)

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	196 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	9,3 g 9,3 g
Grassi di cui saturi	15,7 g 9 g
Fibre	3,7 g
Proteine	5 g

STEPS



1.

Per la panna cotta: mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda per 10 minuti. In una casseruola raccogliete il latte, la panna, lo yogurt, i semi della bacca di vaniglia e Diete.Tic. Portate al limite del bollore e unite la gelatina ben strizzata.



2.

Mescolate per farla sciogliere e versatela in 4 stampini monoporzione da 150 ml. Portate a temperatura ambiente e fate rassodare in frigorifero per 5 ore.



3.

Per il coulis: in un contenitore dai bordi alti frullate i lamponi, Diete.Tic e il succo di limone fino a ottenere una salsa liscia che passerete al colino.



4.

Al momento di servire sformate la panna cotta sul piatto da portata e servite con il coulis di lamponi.