

# Semifreddo



È il dolce perfetto per una cena estiva. Noi lo abbiamo pensato in stampini monoporzione che potranno essere, una volta rovesciati sul piatto, decorati con frutta fresca di stagione.



PREPARAZIONE  
30 MINUTI



DIFFICOLTÀ  
MEDIA



COTTURA  
5-8 MINUTI

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =  
TOTALE 320 KCAL**

## INGREDIENTI

### per la Crema inglese:

100 g di panna fresca

25 g di tuorlo

Aromi

8 gocce di Diete.Tic o 4 maxi gocce (confezione spray)

2 g di gelatina

### per la Meringa:

30 g di albumi

16 gocce di Diete.Tic o 8 maxi gocce (confezione spray)

## STEPS



1.

Per la Crema inglese: portate a bollire la panna e versatela sui tuorli sbattuti con le gocce di Diete.Tic. Mettete il composto sul fuoco e portate a 85°C.



2.

Incorporate la gelatina ammollata e lasciate raffreddare e rassodare la crema. Nel frattempo preparate la Meringa montando gli albumi a neve insieme alle gocce di Diete.Tic.



3.

Assemblete la Crema inglese e la Meringa con movimenti molto delicati dal basso verso l'altro. A parte montate 120 g di panna e solo una volta montata aggiungetela al composto di Crema inglese e Meringa.



4.

Disponete il tutto in uno stampo o in stampini monoporzione e riponetelo in congelatore per almeno 4 ore. Trascorso questo tempo di riposo, estraete dal frigo e rovesciate su un piatto. Decorate e servite.