



BUDINO ALLO YOGURT CON MIELE E LAMPONI - GLUTEN FREE

Il budino allo yogurt con miele e lamponi è una preparazione quasi del tutto a freddo, senza forno e senza molte attese. Potete utilizzare qualsiasi tipo di yogurt ma quello che garantisce il miglior risultato è lo yogurt greco, anche magro.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 350 grammi di lamponi
- 3 cucchiai da tavola [rasi] di miele [meglio se di castagno]
- 2 cucchiaini di agar agar
- 300 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 2 cucchiai da tavola [rasi] di pinoli [20 g] [facoltativo]
- 1 pezzetto di bacca di vaniglia

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettete a scaldare 100 ml di acqua con il pezzetto di vaniglia, una volta a bollore togliete la bacca e incorporate l'agar agar poi proseguite per 2 minuti, sempre mescolando. Levate dal fuoco.
- 2° Amalgamate subito al composto lo yogurt, fatto precedentemente scaldare leggermente, e un cucchiaino di miele. Se si dovessero formare dei grumi passate il tutto al setaccio.
- 3° Stendete sul fondo di ogni stampo o coppetta un cucchiaino di miele, quindi riempiteli con il budino e, appena possibile, sistemati in frigorifero per 3-4 ore.
- 4° Frullate metà dei lamponi con un cucchiaino di miele e uno di acqua [filtrate la salsa se vi danno noia i semi].
- 5° Rovesciate i budini nei piattini da frutta. Cospargeteli con il frullato di lamponi, senza coprirli completamente, e completate decorandoli con i lamponi rimasti e i pinoli. Se non li mangiate subito, conservateli in frigorifero fino al momento di portarli in tavola.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (183 g)	% AR
ENERGIA	72 kcal	132 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	9 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	9 g	16 g	18 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	11 g	43 %
SODIO	5 mg	9 mg	0 %