Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

BUDINO PROTEICO LOW CARB AL CIOCCOLATO

questa facile ricetta del budino proteico al cioccolato fatto in casa vi permette di realizzare un dolcino davvero leggero, ma molto goloso. Si tratta di un budino proteico al cioccolato senza uova ma anche senza zucchero e senza latte. È ottimo, quindi, per chi è a dieta, per i diabetici, per gli intolleranti a uova e lattosio, per chi vuole stare in forma senza rinunciare al gusto. È una valida alternativa ai preparati pronti per budini proteici che potete comprare anche online su Amazon, e li potete preparare in pochi minuti tutte le volte che volete gustare dolci proteici e spuntini proteici. Ma ora vediamo come fare il budino proteico al cioccolato senza le uova.

5 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di bevanda alla soia (no sugar) Alpro
- 50 grammi di cioccolato fondente 90%
- 20 grammi di stevia sweetener
- 3 grammi di agar agar, secco
- 40 grammi di mandorle dolci per decorare (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Per preparare la ricetta del budino proteico al cioccolato senza uova fatto in casa iniziate dal versare un paio di cucchiai di latte di soia in un bicchiere, aggiungete l'agar agar e mescolate bene per scioglierlo. Mettete da parte.

2° In un pentolino versate il latte di soia rimanente e la stevia (se il latte di soia è zuccherato non usate la stevia) e fate scaldare.

3° Appena arriva a bollore allontanate dal fuoco, unite il cioccolato fondente spezzettato e mescolate con un frustino.

4° Aggiungete anche il latte di soia con agar agar preparato prima, mescolate, rimettete sul fuoco e fate bollire per 2/3 minuti.

5° Infine versate il liquido ottenuto negli stampi o in bicchierini, fate raffreddare a temperatura ambiente e ponete in frigo a solidificare. Non temete se il budino caldo vi sembra liquido, l'agar agar solidificherà perfettamente man mano che si raffredda il composto.

6° Aspettate almeno tre ore, meglio tutta la notte, prima di gustare il vostro budino proteico al cioccolato senza uova dopo aver decorato la superficie con mandorle tostate e spezzetate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (123 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	145 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	5 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	7 mg	8 mg	0 %