



### PANNA COTTA LOW-CARB AL CIOCCOLATO

Panna cotta low carb al cioccolato, un dolce senza zucchero dedicato a chi segue un'alimentazione chetogenica o a chi per altri motivi non può mangiare zucchero.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 400 grammi di bevanda vegetale di cocco [no sugar] ALPRO
- 2 fogli di gelatina alimentare
- 1 cucchiaino e mezzo di eritritolo
- 10 gocce di stevia sweetener
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di cacao amaro, in polvere [5 g]
- 1/2 fialetta aroma vaniglia

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti.
- 2° Nel frattempo mettere la metà del latte di cocco in un pentolino insieme all'eritritolo e alla stevia. Scaldare a fuoco basso girando continuamente.
- 3° Aggiungere anche il cacao e la vaniglia. Prima di raggiungere l'ebollizione togliere da fuoco e aggiungere la gelatina strizzata. Mescolare. Aggiungere il resto del latte di cocco e mescolare.
- 4° Versare il composto in 4 pirottini di alluminio, e metterli in frigo almeno 6 ore.
- 5° Quando pronti, mettere i pirottini qualche secondo in un recipiente con acqua calda e poi sfomarli in un piattino.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (106 g)	% AR
ENERGIA	23 kcal	24 kcal	1 %
PROTEINE	1 g	1 g	1 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	1 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	14 mg	15 mg	1 %