

## Ingredienti

- ½ limone, preferibilmente biologico, la scorza (senza la parte bianca) e il succo (opzionale)
- 125 g di eritritolo
- 100 g di mandorle pelate
- 300 g di acqua
- 1 foglio di gelatina, (6 g circa) precedentemente ammollata e strizzata
- 100 g di frutti rossi misti freschi, lavati e asciugati (io ho usato fragole e more)

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

### PER 100G

Calorie	98,31(Kcal)
carboidrati	1,79 g
grassi	8,59 g
proteine	3,58 g
fibre	2,34 g

### PER PORZIONE

Calorie	127,02 (kcal)
carboidrati	2,31 g
grassi	11,10 g
proteine	4,62 g
fibre	3,02 g

# Latte cotto alle mandorle con coulis di frutti rossi

Dai gusto alla tua dieta  
RICETTE LOW CARB E KETO

#[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby).

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min
Tempo totale	6 h 30 min
Porzioni	5

### Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale 75 g di eritritolo, se usata, la scorza di limone e polverizzare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere le mandorle e polverizzare: 10 sec./vel. 10.
- Unire l'acqua e mescolare: 10 sec./vel. 5 e poi frullare: 30 sec./vel. 10.
- Aggiungere la gelatina in fogli e cuocere: 7 min./90°C/vel. 3. Trasferire il latte cotto all'interno di vasetti di vetro e far raffreddare a temperatura ambiente. Chiudere i vasetti, riporre in frigorifero e far rassodare per almeno 6 ore. Pulire il boccale.
- Mettere nel boccale i frutti rossi, 50 g di eritritolo e 10 g di succo di limone, frullare: 30 sec./vel. 10 aumentando gradualmente la velocità. Riunire sul fondo con la spatola.
- Cuocere: 5 min./90°C/vel. 2. Lasciare raffreddare la salsa.
- Irrorare i dessert con 1-2 cucchiaini di coulis di frutta e servire subito.

### Preparazione senza Bimby

- Mettere in un frullatore 75 g di eritritolo, se usata, la scorza di limone e polverizzare.
- Aggiungere le mandorle e polverizzare.
- Unire l'acqua e mescolare a bassa velocità poi frullare.
- Trasferite in un pentolino il latte di mandorla e aggiungere la gelatina in fogli precedentemente ammollata e strizzata e cuocere. Il latte deve addensarsi per essere pronto. Trasferire il latte cotto all'interno di vasetti di vetro e far raffreddare a temperatura ambiente. Chiudere i vasetti, riporre in frigorifero e far rassodare per almeno 6 ore.
- Mettere nel frullatore pulito i frutti rossi, 50 g di eritritolo e 10 g di succo di limone, frullare aumentando gradualmente la velocità.
- Trasferire il composto in un pentolino e cuocere per 5 min./90°C. non bisogna farlo bollire. Lasciare raffreddare la salsa.
- Irrorare i dessert con 1-2 cucchiaini di coulis di frutta e servire subito.

  seguimi su: #[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)