

Ingredienti

- 80 g di stevia
- 1 limone la scorza (senza la parte bianca)
- 80 g il succo spremuto di limone
- 24 g di olio
- 1 uovo
- 600 g di yogurt greco magro
- 4 cucchiaini di pistacchi tritati

Dessert di yogurt e crema al limone

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min
Tempo totale	20 min
Porzioni	4

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

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1

PER 100G

Calorie 125,58 (Kcal)

carboidrati 1,79 g
grassi 10,83 g
proteine 5,92 g
fibre 0,53 g

PER PORZIONE

Calorie 277,54 (kcal)

carboidrati 3,87 g
grassi 23,40 g
proteine 12,80 g
fibre 1,15 g

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale lo zucchero e la scorza di limone, polverizzare: 15 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Polverizzare ancora: 15 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio, l'uovo e 80 g di succo di limone, scaldare: 10 min./90°C/vel. 2, senza il misurino.
- Mescolare: 25 sec./vel. 6. Trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare.
- Sistemare in 4 bicchierini 1 cucchiaino di yogurt, aggiungere 1 cucchiaino di crema al limone e 1 altro cucchiaino di yogurt. Mescolare leggermente per creare un effetto marmorizzato e spolverizzare con granella di pistacchio. Servire.

Preparazione senza Bimby

- Mettere in un robot o frullatore lo zucchero e la scorza di limone, polverizzare.
- In una ciotola montare l'uovo aggiungere l'olio e 80 g di succo di limone e mescolare per bene.
- Travasare il composto in un pentolino e scaldare a fuoco basso per 10 min. continuando a mescolare.
- Trascorsi i 10 min togliere dal fuoco e mescolare energicamente finchè non si addensa.
- Trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare.
- Sistemare in 4 bicchierini 1 cucchiaino di yogurt, aggiungere 1 cucchiaino di crema al limone e 1 altro cucchiaino di yogurt. Mescolare leggermente per creare un effetto marmorizzato e spolverizzare con granella di pistacchio. Servire.

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

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com