

Ingredienti

- 40 g di stevia
- 1 limone la scorza (senza la parte bianca) e il succo
- 30 g di acqua
- 3 fogli di gelatina (6 g)
- 200 g di fragole
- 150 g di yogurt greco
- 200 g di panna, qualsiasi tipo, fresca

Mousse fragola e limone

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

10 min

Tempo totale

15 min + 6h di frigo

Porzioni

4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Valori nutrizionali

PER 100G

Calorie 124,86 (Kcal)

carboidrati 3,15 g
grassi 11,63 g
proteine 2,29 g
fibre 0,70 g

PER PORZIONE

Calorie 226,63 (kcal)

carboidrati 5,73 g
grassi 21,11 g
proteine 4,15 g
fibre 1,28 g

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale la stevia e la scorza di limone, polverizzare: 15 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'acqua e 30 g di succo di limone spremuto, scaldare: 2 min./60°C/vel. 1. Nel frattempo, ammollare la gelatina.
- Unire la gelatina ammollata e mescolare: 5 sec./vel. 2.
- Aggiungere le fragole e lo yogurt, frullare: 15 sec./vel. 8. Trasferire in un contenitore e lasciar rapprendere in frigorifero (potrebbe richiedere fino 6-8 ore di tempo).
- Posizionare la farfalla e mettere nel boccale la panna e montare vel. 3, fino a raggiungere il risultato desiderato (panna montata). Togliere la farfalla e trasferire nella ciotola con il composto alla fragola. Mescolare bene con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto e trasferire nei bicchieri. Conservare in frigorifero per 2 ore prima di servire.

Preparazione senza Bimby

- Gratugiare la scorza di limone e mettere in un pentolino la stevia e la scorza e mescolare.
- Aggiungere l'acqua e 30 g di succo di limone spremuto, scaldare per 2 min. Nel frattempo, ammollare la gelatina.
- Unire la gelatina ammollata e mescolare.
- In un frullatore mettere le fragole e lo yogurt e frullare ed aggiungerlo alla gelatina e mescolare per bene.
- Trasferire in un contenitore e lasciar rapprendere in frigorifero (potrebbe richiedere fino 6-8 ore di tempo) o nel freezer.
- Montare a parte la panna e trasferire nella ciotola con il composto alla fragola. Mescolare bene con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto e trasferire nei bicchieri. Conservare in frigorifero per 2 ore prima di servire.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com