Keto mousse al cioccolato

Valori nutrizionali per porzione

Energia	Grassi	Proteine	Carboidrati
320 kcal	32 g	5 g	8 g

Ingredienti per porzione

- 90 millilitri di panna da cucina
- 10 grammi di cacao amaro in polvere
- 15 grammi di eritritolo
- Sale q.b.

Preparazione

1. Versa la panna in una ciotola e sbattila con un frullatore elettrico fino a farla addensare.
2. Una volta ottenuta una consistenza sufficientemente densa, aggiungi l'eritritolo, il cacao e il sale.
3. Continua a montare il tutto, fino ad ottenere la consistenza di una mousse.

Pudding ai semi di chia

Valori nutrizionali per porzione

Energia	Grassi	Proteine	Carboidrati
236 kcal	21 g	4 g	8 g

Ingredienti per porzione

- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaio di eritritolo
- 50 millilitri di panna da cucina
- 50 millilitri di acqua
- 10 grammi di semi di chia
- Sale q.b.

Preparazione

1. Versa tutti gli ingredienti in una casseruola antiaderente, e cuoci a fuoco medio-alto.
2. Assicurati di mescolare continuamente gli ingredienti, per non bruciare il fondo della casseruola.
3. Cuoci per circa 5 minuti o comunque finché gli ingredienti non iniziano ad addensarsi e i semi di chia non diventano morbidi.
4. Prima di servire, puoi guarnire con fragole o mandorle.

Zabaione low carb

Valori nutrizionali per porzione

Energia	Grassi	Proteine	Carboidrati
265 kcal	22 g	4 g	7 g

Ingredienti per 2 porzioni

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ½ arancia
- 15 millilitri di liquore scuro a scelta
- 120 millilitri di panna da cucina
- Cannella in polvere q.b.

Preparazione

1. Sbatti il tuorlo d'uovo, unendo l'eritritolo e l'estratto di vaniglia, fino a creare un composto spumoso.
2. Spremi la mezza arancia e unisci il succo al liquore, mescolando bene. Unisci il liquido al composto d'uovo.
3. Sbatti la panna e mescola accuratamente, aggiungendola al composto.
4. Versa lo zabaione in 2 tazze e lascialo riposare per 15 minuti, per permettergli di sviluppare gusto e consistenza.
5. Cospargi con la cannella in polvere, prima di servire.

welldelight