



Home page	Qualcosa di me	Indice ricette	Essenza - Good&Light Recipes	Pubblicazioni	Corsi & Cucina a domicilio	
-----------	----------------	----------------	------------------------------	---------------	----------------------------	--

venerdì 3 febbraio 2017



Budino light vaniglia e limone



Cerca nel blog



About me

Iscriviti e seguimi...

Submit

Il Gattho per Ars Unica



Buon venerdì dolce. Io sono dell'idea che se anche si è a dieta si deve poter godere di un momento di dolcezza. E allora ecco questa ricetta. Sarei bugiarda se vi dicessi che è come il classico budino e che non si sente la differenza. La differenza si sente ma il risultato è comunque molto gradevole e abbinato a della frutta fresca di stagione non è affatto male! La vaniglia e la scorza di limone gli danno un buon sapore...insomma diciamo che la prova palato è superata!! Per di più è pronto in un secondo!!! Allora mettetelo su no? Cosa state aspettando???





CORSI &
CUCINA A DOMICILIO

Ingredienti per 3 budini:

- 300ml di latte parzialmente scremato
- 2 bustine di stevia (o zucchero a piacere)
- 1 tuorlo d'uovo
- 3 fogli di gelatina (io 45g di [gelatina in polvere Fabbri](#))
- 1/2 bacca di vaniglia
- la scorza grattugiata di 1 limone bio

**Procedimento:**

- 1) Mettete i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda (ovviamente se utilizzate la gelatina in polvere non è necessario). Incidete la bacca di vaniglia e stemperate i semi nel latte.
 - 2) Scaldate il latte con la scorza di limone grattugiata e la bacca di vaniglia incisa. Nel frattempo mescolate il tuorlo d'uovo alla stevia e aggiungetelo al latte caldo, quindi unite la gelatina strizzata al latte (o sciogliete la gelatina in polvere).
 - 3) Eliminate la bacca di vaniglia e versate nei bicchieri (o negli stampini) il budino. Lasciate raffreddare poi riponete in frigorifero per almeno 2 ore.
 - 4) Servite il budino con della frutta fresca.
-