

Budino light di Yogurt con gelée di fragole



L'estate sta arrivando (almeno in teoria) ed io la celebro con un dolcetto super light: budino light alle fragole... anche perchè se sta arrivando l'estate, sta arrivando anche la prova costume! ☐

Vi propongo allora questo dessert yogurt e fragola buonissimo e super leggero adatto a tutti, ma proprio a tutti perchè senza zucchero e per chi vuole anche senza lattosio!!

Bene, vi racconto allora la mia ricetta per questo budino light fragole!

Ingredienti per il budino light fragole

Gelée di fragole

- 200 g di fragole
- 40 g di stevia (o 50gr zucchero)
- succo di mezzo limone
- 2 fogli di colla di pesce

Strato di yogurt

- 3 vasetti di yogurt bianco magro (io ho usato quello senza lattosio)
- 30 g di stevia
- 100 di fragole
- 2 fogli di colla di pesce
- mezzo vasetto di acqua

Per il gelée

La prima cosa che faccio per iniziare la preparazione di questo dolce è mettere in ammollo i fogli di colla di pesce in una ciotola con acqua fredda.

Passo quindi a preparare le fragole, le lavo, rimuovo la parte superiore con le foglioline e le taglio a pezzetti, le metto nel bicchiere del mixer, aggiungo la stevia ed il succo di limone e frullo il tutto.

Volendo si potrebbe filtrare lo sciroppo eliminando i semi ed eventuali parti solide, io li ho lasciati.

A questo punto verso l'emulsione in una padella, faccio

scaldare leggermente ed aggiungo la colla di pesce ammollata e strizzata. Mescolo accuratamente fino a quando la colla si è sciolta completamente. Spengo il fornello e verso lo sciroppo ottenuto nello stampo per budini.

Lascio intiepidire un po', copro lo stampo con della pellicola trasparente e lo ripongo in frigorifero a solidificare. Tra qualche ora la Gelée sarà pronta!

Passo ora allo strato con lo yogurt.

Dopo un po' di tempo, diciamo almeno un'ora, controllo se la base di gelée sia o meno solidificata, se sì, procedo con la preparazione del secondo strato. La mia è pronta!

Metto subito ad ammolare i 2 fogli di colla di pesce in acqua fredda. Passo a lavare e mondare le fragole e ne frullo 3/4 con la stevia. Le fragole rimanenti le taglio a pezzettini e le inserisco in una ciotola dove aggiungo anche lo yogurt e le fragole frullate, mescolo bene il tutto

In un pentolino scaldo il mezzo vasetto di acqua ci aggiungo la colla di pesce bagnata e la faccio sciogliere. Unisco l'emulsione allo yogurt e mescolo bene.

Prendo lo stampo con il gelée dal frigo ed aggiungo, a questo, anche lo strato con la crema di yogurt appena preparata, ricopro con la pellicola e rimetto in frigo a

solidificare.

Una volta solidificatosi bene anche il secondo strato, rimane solo staccare il dolce dallo stampo. Per aiutarmi in questo arduo compito, ho riscaldato leggermente lo stampo, immergendolo per qualche secondo in acqua calda, l'ho quindi rovesciato sul piatto di portata e TADAAAAN il Dessert pronto!

Io ho pesato i miei ingredienti con questa bilancia [Etekcity Bilancia da Cucina Elettronica in Acciaio Inossidabile 5kg/ 11lb, Ciotola Mescolata, Timer Allarme, Indicatore Temperatura, Display Retroilluminato, Argento](#)

