



1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
PER LA BASE		
Biscotto con farina di ceci	g 19	g 75
Olio di semi	g 10	g 40
PER LA CREMA		
Yogurt greco	g 45	g 170
Ricotta light	g 45	g 170
Sciroppo d'acero	g 12	g 50
Colla di pesce	g 2	g 5
Cioccolato fondente	g 25	g 100
PER LA GELATINA		
Colla pesce (1 foglio)	g 4	g 15 (4 f.)
Frutti di bosco e ribes	g 38	g 150



Cheesecake

Yogurt, cioccolato e ribes

Eleonora, Elena, Giada, Alessia (G. Fumagalli – Casatenovo)



66

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

PER LA BASE: Tritare con il cutter i biscotti con olio di semi. Mettere il composto in uno stampo (diametro 24-26) e mettere in frigo.

PER LA CREMA: Unire yogurt, ricotta e sciroppo d'acero. Sciogliere e unire colla di pesce, mettere la crema nello stesso stampo, sopra la base biscotto solida, livellare e conservare in frigorifero. Aggiungere il cioccolato fondente a scaglie insieme alla gelatina.

PER LA GELATINA: Frullare i frutti di bosco e ribes, lasciandone alcuni da parte per decorazione finale, setacciare. Sciogliere la colla di pesce e aggiungerla ai frutti di bosco per gelificare, mettere come strato finale sopra la crema solidificata, e lasciar riposare in frigorifero per 1 ora / 1 ora e mezza.

Completare con decorazione di frutti di bosco freschi e scaglie di cioccolato.

ALLERGENI

Olio di arachidi, latte, lattosio.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi, proteine ad alto valore biologico, omega-3, fibre, vitamine, sali minerali, fito-composti.

VALORE ENERGETICO

430 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Polifenoli nel cioccolato fondente, antocianine e vitamina C nei frutti di bosco e ribes.

COSTI

1 PAX = 2,98 EURO 4 PAX = 11,92 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.

STAGIONALITÀ

Estiva e autunnale.