BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%
200 g di pere mature
120 g di banana
16 gocce di dolcificante tic
15 g di cocco rapè
3 cucchiai di liquore al cocco
6 g di colla di pesce
1 kiwi
ananas fresco o in scatola in succo d'ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10 minuti.
Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.
In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaio di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaio finche il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perchè lo sbalzo di temperatura fa si che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.
Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.
Cremoso, fresco e leggero..
ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non

metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.

