

Crostatine parfait ai frutti di bosco con opzioni a basso indice glicemico

Crostatine ai frutti di bosco senza cottura con fragole fresche, lamponi e budino senza zucchero. CG 20, IG 63. Sostituisci la base di biscotti graham con una base di farina di mandorle per abbassare ulteriormente l'IG. Dessert adatto ai diabetici con controllo delle porzioni.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 6

GL 20.3 / GI 63

Ingredienti

Prepared according to package directions with fat-free milk budino istantaneo alla vaniglia senza grassi e senza zucchero preparato con latte scremato

About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced fragole fresche affettate

Whole berries, gently rinsed lamponi freschi

Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI basi monoporzione per crostatine di biscotti graham

Sugar-free variety preferred panna montata leggera

Optional but adds fresh flavor foglie di menta fresca per guarnire

Istruzioni

Step 1

Prepara il budino alla vaniglia senza zucchero seguendo le istruzioni sulla confezione usando 2 tazze di latte scremato. Sbatti bene fino a ottenere un composto liscio e lascia riposare per 2-3 minuti finché non raggiunge una consistenza densa e cremosa. Metti in frigorifero mentre prepari gli altri componenti.

Step 2

Mentre il budino si rapprende, sciacqua delicatamente le fragole e i lamponi sotto acqua fredda. Togli il picciolo alle fragole e tagliale a fettine sottili (circa mezzo centimetro di spessore), mantenendo i lamponi interi per preservarne la forma.

Step 3

Unisci le fragole affettate e i lamponi interi in una ciotola media, mescolando delicatamente per distribuirli uniformemente senza schiacciare i frutti delicati. Metti da parte.

Step 4

Disponi le sei basi monoporzione di biscotti graham (o basi di farina di mandorle per un IG più basso) su un vassoio da portata o sul piano di lavoro. Versa circa 4 cucchiaini (circa 2 cucchiaini) del budino preparato sul fondo di ogni base, distribuendo delicatamente con il dorso di un cucchiaio per creare uno strato uniforme.

Step 5

Distribuisci uniformemente i frutti di bosco misti tra le sei crostatine, aggiungendo circa 2 cucchiaini (circa 1/4 di tazza) del mix di frutti di bosco a ogni base sopra lo strato di budino. Disponi i frutti in modo attraente con i lati tagliati rivolti verso l'alto.

Step 6

Completa ogni crostatina con 1 cucchiaio di panna montata leggera, creando un vortice o un ciuffo attraente al centro. Usa un cucchiaio o una sac à poche per una presentazione più decorativa.

Step 7

Guarnisci ogni crostatina con una foglia di menta fresca per un tocco di colore e freschezza aromatica. Servi immediatamente per la migliore consistenza, oppure conserva in frigorifero coperte con pellicola trasparente fino a 24 ore prima di gustare.

Step 8

Per una gestione ottimale della glicemia, servi queste crostatine dopo un pasto bilanciato contenente proteine e grassi sani, che aiuteranno a moderare l'assorbimento del glucosio dal dessert. Ogni crostatina è una porzione completa progettata per il controllo delle porzioni.