

Parfait di frutti di bosco a basso indice glicemico con mousse al formaggio spalmabile

Un dessert a strati che non alza la glicemia, con frutti di bosco freschi e mousse proteica al formaggio spalmabile. Perfetto per le occasioni speciali senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingredienti

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C fragole fresche, mondate e affettate

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber mirtilli freschi

Low GI - high protein content slows glucose absorption yogurt greco magro, naturale non zuccherato

Minimal carbs - adds protein and creamy texture formaggio spalmabile light, ammorbidito a temperatura ambiente

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness miele grezzo

Istruzioni

Step 1

Togli il formaggio spalmabile dal frigorifero e lascialo ammorbidire a temperatura ambiente per 10-15 minuti, in modo che sia più facile mescolarlo in modo omogeneo.

Step 2

Mentre il formaggio spalmabile si ammorbidisce, sciacqua le fragole sotto acqua fredda, rimuovi le parti verdi e tagliale in quarti. Sciacqua i mirtilli e asciuga entrambi i frutti con carta da cucina.

Step 3

In una ciotola media, unisci lo yogurt greco, il formaggio spalmabile ammorbidito, il miele e l'estratto di vaniglia. Usando uno sbattitore elettrico o una frusta, monta il composto a velocità media per 2-3 minuti fino a quando non sarà completamente liscio, spumoso e senza grumi di formaggio spalmabile.

Step 4

Prepara i bicchieri da portata o le coppette da parfait. Inizia a stratificare mettendo 2-3 cucchiari di mousse al formaggio spalmabile sul fondo di ogni bicchiere.

Step 5

Aggiungi uno strato di fragole affettate sopra la mousse, seguito da un altro strato di crema, poi uno strato di mirtilli. Continua ad alternare gli strati, creando un motivo rosso, bianco e blu.

Step 6

Completa ogni parfait con un'ultima cucchiata di mousse al formaggio spalmabile e guarnisci con alcuni mirtilli interi e una fetta di fragola per una presentazione attraente.

Step 7

Copri i parfait con pellicola trasparente e mettili in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire per permettere ai sapori di amalgamarsi e alla mousse di rassodare leggermente. Possono essere preparati fino a 4 ore prima.