

Ricetta: mousse di frutti di bosco

Ricetta: mousse di frutti di bosco

Per 4 persone

- * 400 g di frutti di bosco surgelati
- * 2 kiwi
- * 1 limone
- * 3 uova
- * 100 g di formaggio bianco con 0% di grassi
- * 20 g di aspartame
- * 3 fogli di gelatina o una bustina di "gelatina in polvere"

Esecuzione

Frullare i frutti di bosco scongelati riducendoli in purea e aggiungervi il succo di limone spremuto. Portare ad ebollizione la purea e lasciare bollire per 5 minuti.

Fare ammorbidire i fogli di gelatina nell'acqua fredda.

Intanto, montare i bianchi d'uovo a neve. Sbattere i gialli d'uovo con l'aspartame.

Far fondere i fogli di gelatina nella purea di frutti, poi aggiungere il formaggio bianco, i bianchi d'uovo a neve, con delicatezza, e i tuorli.

Ripartire la preparazione negli stampi.

Mettere in frigo per 2 o 3 ore.

Servire le mousse decorate con fettine di kiwi.

Valori nutrizionali per persona

Proteine : 7,5 g

Lipidi : 5 g

Glucidi : 5 g

Calorie : 107 Kcal

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**