



Bavarese alle prugne fresche (ottima anche per diabetici)

“La bavarese alle prugne fresche è un ottimo dolce estivo, dissetante, leggero e gustosissimo. Il suo contenuto di zuccheri a porzione equivale a quello di un frutto medio, quindi è ottima come fine pasto!”

Ingredienti per 4 persone

240 g	Latte parzialmente scremato
20 g	Fruttosio
n° 2	Tuorli d'uovo
n° 2	Prugne nere di media maturazione
n° 1	Foglio di colla di pesce

Preparazione

1. Lavare e asciugare le due prugne, quindi ridurle in pezzi piccolissimi; in una ciotola con acqua fredda immergere il foglio di colla di pesce.
2. Prendere un pentolino, versare al suo interno il latte, metterlo sul fuoco e portarlo ad ebollizione.
3. Procurare una terrina, all'interno della quale montare i due tuorli d'uovo insieme al fruttosio; una volta ben montati, aggiungerli lentamente nel pentolino con il latte e cuocere il tutto per circa cinque minuti a fiamma moderata, continuando a mescolare il composto con una frusta.
4. Trascorsi i cinque minuti, aggiungere i pezzi di prugna e la colla di pesce, mescolare al fine di rendere il composto omogeneo. A questo punto, versare il composto in quattro diversi stampini, e riporli nel frigo per almeno sei ore.

Nota 1: se non gradite il gusto della pelle delle prugne, potete pelarle.

Nota 2: assicuratevi che le uova siano fresche, meglio se di giornata.

Variazioni alla ricetta

Lo stesso procedimento può essere seguito per i tipi di frutta che più sono graditi, dalle fragole ai lamponi, dalle mele alle pesche.

