



## ***Cappuccino con fiocchi di avena (ottimo anche per diabetici)***

*"Il cappuccino con fiocchi di avena è un insolito e originale dessert. Ideale dopo una cenetta autunnale! Può costituire anche una sfiziosissima merenda mattutina o pomeridiana".*

### **Ingredienti per 4 persone**

480 g	Latte
60 g	Fruttosio
40 g	Fiocchi di avena
40 g	Panna da montare
n° 2	Albumi
n° 2,5	Fogli di colla di pesce
n° 1	Tazzina di caffè non zuccherato
q.b.	Cacao amaro in polvere

### **Preparazione**

1. Prendere un pentolino, versarvi 300 ml di latte e 40 g di fruttosio, porlo sul fuoco a fiamma moderata e portare il tutto a ebollizione; nel frattempo far sciogliere i fogli di colla di pesce in acqua fredda.
2. Quando il latte con il fruttosio comincerà a bollire, togliere il pentolino dal fuoco e aggiungere la tazzina di caffè non zuccherato e due fogli di colla di pesce ben strizzati; mescolare bene e lasciare che il composto si intiepidisca. A questo punto, versare il contenuto del pentolino in quattro tazze da cappuccino e porle in frigo.
3. Scaldare il latte rimasto e, appena sarà caldo, immergervi il mezzo foglio di colla di pesce ben strizzato.
4. Procurare due ciotole, nella prima montare la panna, nella seconda gli albumi, aggiungendo poi a questi ultimi i 20 g di fruttosio rimanenti; quando entrambi gli ingredienti saranno montati, unirli delicatamente al latte, mescolare al fine di rendere il tutto omogeneo e ben amalgamato.
5. Tirare fuori dal frigo le tazze da cappuccino e porre su ognuna di esse la schiuma che precedentemente preparata e, sopra ad essa, cospargere un po' di cacao amaro e, infine, sistemare una manciata di fiocchi di avena come decorazione e servire.

**Nota:** assicuratevi che la panna sia a basso contenuto di zuccheri e che le uova siano freschissime, meglio se di giornata!

### **Variazioni alla ricetta**

Se di gradimento, anziché utilizzare il caffè normale, è possibile usare il caffè d'orzo che ben si abbina con il latte.

