



Casa di vita

DESPAR

Bicchierini di yogurt greco e kiwi

Dolci cucchiate di benessere.

L'attesa del 2015 è dolce, sana e light.



Protagonista di questo delizioso dolce pensato per accompagnarvi nell'anno nuovo è lo **yogurt greco**. Un ingrediente semplice che bisogna saper scegliere con cura. Quando si acquista, infatti, è sempre bene **leggere l'etichetta**. Se è **prodotto con latte intero** contiene di solito anche la crema di latte che ne aumenta l'apporto di grassi saturi. Se preferite quello **magro**, eviterete la crema di latte e di conseguenza il contenuto di grassi saturi sarà inferiore. Lo yogurt greco, oltre che in questa ricetta, può essere usato anche come valida alternativa alla panna e al mascarpone per accompagnare il pandoro e il panettone.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

8 kiwi
200 g di yogurt greco
60 g di zucchero di canna integrale
50 ml di acqua
1 limone

Procedimento

1. Amalgamare in una ciotola lo yogurt con metà dello zucchero previsto (30 g).
2. Sbucciare i kiwi, tagliarne quattro a cubetti e metterli in un recipiente con il succo del limone e 20 g di zucchero.
3. Tagliare a pezzettini i rimanenti kiwi e metterli in una casseruola con l'acqua e 10 g di zucchero. Portare ad ebollizione, cuocere per 3 minuti mescolando e frullare il tutto.
4. Sul fondo di 4 bicchieri distribuire uno strato di frullato, uno strato di crema di yogurt e per ultimo il kiwi a dadini.