DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Budino di cachi e cacao in 2 minuti

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **budino di cachi e cacao in 2 minuti** è una vera magia autunnale: un dessert al cucchiaio irresistibile che prepari in soli 2 minuti, senza cuocere nulla e con appena due ingredienti.

Grazie alla naturale concentrazione di pectina presente nei frutti maturi, il composto si rassoda da solo in frigorifero, sviluppando una **consistenza setosa e vellutata** senza bisogno di colla di pesce, uova o amidi.

Per ottenere un risultato perfetto e privo di quella fastidiosa sensazione allappante, assicurati di scegliere cachi morbidissimi al tatto, la cui polpa zuccherina bilancerà all'istante l'intensità aromatica del cacao amaro in polvere.

Se ami i sapori intensi e avvolgenti come quelli del nostro budino al doppio cioccolato, questa variante veloce e leggera saprà conquistarti fin dalla prima cucchiaiata.

Nel pieno della stagione fredda puoi inserire questo dolce all'interno di un raffinato menu tematico a base di ortaggi e frutti del periodo, magari anticipato da un profumato flan di zucca servito come antipasto.

Essendo una preparazione completamente priva di latte e derivati animali, rappresenta una straordinaria alternativa se sei alla ricerca di un goloso budino vegano sano e privo di zuccheri raffinati.

Se desideri sperimentare ricette innovative e ad alto valore nutritivo, prova anche il sorprendente budino di quinoa, ricco di proprietà e ideale per iniziare la giornata con la giusta carica.

Per chi non resiste al fascino delle ricette della tradizione italiana e preferisce la morbidezza casalinga, i classici budini di riso rimangono una certezza irrinunciabile.

Se invece hai voglia di note più esotiche, fresche e tropicali, lasciati tentare dall'aroma solare del budino cocco e mango cremoso.

Distribuisci la crema nei bicchierini, lasciala riposare qualche ora al fresco e servila guarnita con una pioggia di frutta secca per un contrasto croccante e **straordinariamente goloso**!

## INGREDIENTI PER IL BUDINO DI CACHI E CACAO IN 2 MINUTI:

CACHI morbidi e molto maturi (circa 450–500 g interi) - 2
CACAO AMARO IN POLVERE di ottima qualità - 25 gr
CANNELLA IN POLVERE facoltativo, al suo posto, puoi usare estratto di vaniglia -
GRANELLA DI NOCCIOLE mandorle o scaglie di cioccolato fondente per guarnire (facoltativo) -

## PREPARAZIONE

1. Lava delicatamente i cachi sotto acqua corrente e asciugali con cura. Rimuovi il picciolo superiore ed estrai tutta la polpa morbida con un cucchiaio, scartando la buccia esterna e controllando che non ci siano semi o parti fibrose. Trasferisci la polpa direttamente nel boccale del mixer o nella ciotola a bordi alti.

2. Aggiungi il cacao amaro facendolo passare attraverso un colino a maglie strette per eliminare ogni grumo, unendo anche la cannella o la vaniglia se desideri un profumo speziato. Aziona il mixer e frulla il composto per circa 1 o 2 minuti, fino a ottenere una crema lucida, perfettamente liscia e priva di residui.

3. Distribuisci la crema nei due bicchieri monoporzione, livellando la superficie con il dorso di un cucchiaino o battendo leggermente la base sul piano di lavoro. Riponi le coppette in frigorifero per almeno 2-3 ore (l'ideale è lasciarle tutta la notte): grazie alla naturale ricchezza di pectina del frutto, il composto si compatterà da solo, assumendo la

consistenza vellutata e soda di un vero budino. Poco prima di gustarlo, aggiungi in superficie un tocco croccante di granella di nocciole o qualche scaglia di cioccolato fondente.

## Conservazione

Puoi conservare il tuo **budino di cachi e cacao** in frigorifero per un massimo di **2-3 giorni**, avendo cura di coprire le coppette con pellicola trasparente per alimenti (meglio se a contatto) oppure riponendolo all'interno di un contenitore ermetico per evitare che assorba gli odori del frigo.

Ti consiglio di gustarlo al meglio entro le prime **24-48 ore**: con il passare del tempo, la pectina naturale dei frutti tende a cedere leggermente, rilasciando un velo d'acqua in superficie. Se accade, niente paura: basta tamponarlo delicatamente con un tovagliolo o mescolare rapidamente con un cucchiaino per farlo tornare cremoso.

**Si può congelare?** La congelazione è vivamente sconsigliata: le temperature negative e il successivo scongelamento spezzano la struttura gelatinosa naturale del frutto, trasformando la crema in un composto sgranato e acquoso.

**Un ultimo tocco furbo:** aggiungi le guarnizioni croccanti (granella di nocciole, mandorle o scaglie di cioccolato) soltanto all'ultimo istante prima di servire in tavola, così manterranno intatta tutta la loro fragranza.

## Consigli

p>**La scelta dei cachi è fondamentale:** per un risultato impeccabile assicurati di utilizzare frutti a polpa morbida e dolcissima, al giusto grado di maturazione (come i classici cachi tipo Loto). Evita assolutamente i cachi mela croccanti o i frutti non del tutto maturi, altrimenti il budino risulterà allappante al palato e non riuscirà a compattarsi a dovere.

**Aromi e profumi:** per dare una marcia in più al cacao, prova ad arricchire il composto prima di frullare con un pizzico di cannella, i semini di mezza bacca di vaniglia o una grattugiata di scorza d'arancia biologica, che si sposa meravigliosamente con le note fondenti.

**E se vuoi più dolcezza?** I cachi ben maturi sono naturalmente ricchi di zuccheri e non richiedono alcuna aggiunta, ma se preferisci una nota più dolce o se usi un cacao particolarmente amaro ed extra dark, puoi unire un cucchiaino di sciroppo d'acero o miele millefiori.

**Texture proteica ed extra ricca:** per una variante ancora più vellutata e sostanziosa, ideale anche a colazione, aggiungi al mixer un cucchiaio di crema di nocciole o di mandorle al 100%: donerà corpo e renderà il budino irresistibilmente nocciolato.