

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Cheesecake al mango nel bicchiere

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando arriva la bella stagione o si ha voglia di un dessert sfizioso, la **Cheesecake al mango nel bicchiere** è sempre l'idea vincente. Questo dolce goloso conquista tutti con il suo contrasto tra la base croccante e la crema vellutata. Se ami la frutta tropicale, prova anche le rinfrescanti [Barrette gelato yogurt e mango](#) o il classico [Gelato al mango](#).

Per chi preferisce i sapori tradizionali, un'ottima alternativa è la [Cheesecake al limone](#) o la golosissima [cheesecake ciliegie e cioccolato](#).

I dolci monoporzione sono pratici e scenografici: scopri la [millefoglie scomposta bicchiere frutti bosco lime](#) o esplora i [5 dolci al cucchiaino veloci e cremosi da preparare in pochi minuti](#). Il mango, inoltre, è perfetto nei salati e nelle bevande: deliziati con una raffinata [Tartare di tonno e mango](#)

o depurati con uno [Smoothie detox al mango e carote](#).

## INGREDIENTI PER LA CHEESECAKE AL MANGO NEL BICCHIERE

MANGO MATURO 300 g circa di polpa - 1

DIGESTIVE (BISCOTTI) 120 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 200 gr

PANNA FRESCA LIQUIDA 100 gr

ZUCCHERO A VELO 40 gr

BURRO 50 gr

SUCCO DI LIME 1 cucchiaio da tavola

## PREPARA LA CHEESECAKE AL MANGO NEL BICCHIERE

**1** **Prepara la base:** Fondi il burro in un pentolino o nel microonde. Trita finemente i biscotti digestive in un mixer, trasferiscili in una ciotola e unisci il burro fuso, mescolando fino a ottenere un composto simile a sabbia bagnata. Dividi il mix sul fondo di 4 bicchieri, compattalo leggermente con il dorso di un cucchiaino e riponi in frigorifero.

**2** **Crea la crema:** In una ciotola capiente lavora il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo usando una spatola. In un'altra ciotola monta la panna fresca ben fredda di frigo a neve ferma, poi incorporala delicatamente al formaggio con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla.

**Frulla il mango:** Sbuccia il mango, elimina il nocciolo centrale e taglia la polpa a cubetti. Metti da parte un paio di cucchiai di cubetti per la decorazione e frulla il resto con il succo di lime fino a ottenere una purea liscissima e vellutata.

**3** **Componi il bicchiere:** Riprendi i bicchieri dal frigorifero. Trasferisci la crema di formaggio

in una sac-à-poche (oppure usa un cucchiaino) e crea uno strato generoso sopra la base di biscotto. Versa infine la purea di mango sulla superficie, livellandola delicatamente.

**Finitura e riposo:** Decora ogni bicchiere con i cubetti di mango tenuti da parte e, se ti piace, una fogliolina di menta fresca. Lascia rassodare in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

## IDEE ALTERNATIVE

**Senza glutine:** Utilizza semplicemente biscotti secchi certificati senza glutine per realizzare la base della tua cheesecake.

**Senza lattosio:** Sostituisci il formaggio spalmabile, la panna e il burro con le rispettive alternative delattosate o a base vegetale.

**Light:** Per una versione più leggera, scambia la panna e il formaggio spalmabile con della ricotta vaccina magra o dello yogurt greco 0% grassi, dolcificando con un po' di eritritolo.

**Idea WOW:** Aggiungi una spolverata di cocco rapè sulla superficie e un pizzico piccolissimo di peperoncino in polvere nella purea di frutta per un contrasto esotico e inaspettato.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per la riuscita sicura:** Per incorporare perfettamente i latticini, assicurati di montare la panna fresca liquida solo quando è ben fredda di frigorifero, facendola arrivare a neve ferma prima di unirla delicatamente al formaggio con movimenti dal basso verso l'alto.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi una fogliolina di menta fresca in superficie per decorare ogni bicchiere e regalare un profumo inebriante.

**L'idea per i bambini:** Se la purea risulta troppo acidula per i palati dei più piccoli, frulla mezza banana matura insieme ai cubetti di mango.

**Idea antispreco:** Non gettare i residui di polpa attaccati al nocciolo del mango! Raschia bene tutto il frutto e utilizza questa polpa extra per insaporire un semplice vasetto di yogurt bianco per la colazione del mattino seguente.

## CONSERVAZIONE

I bicchierini si conservano in frigorifero, ben coperti con della pellicola alimentare trasparente, per un massimo di 2-3 giorni. È sconsigliata la congelazione: il formaggio spalmabile e la panna

perderebbero la loro caratteristica struttura cremosa una volta scongelati.