

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Crema al latte

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **Crema al latte** è una delle preparazioni base più amate della pasticceria casalinga per la sua incredibile delicatezza e il suo colore candido. Conosciuta anche come **crema di latte**, è la soluzione ideale per chi cerca una **farcia leggera**, per chi è intollerante alle uova o semplicemente per chi vuole un gusto meno deciso rispetto alla classica [crema pasticcera](#). Questa ricetta è una **crema al latte senza uova vellutata e versatile**, arricchita da un tocco di miele che la rende speciale.

A differenza di preparazioni più strutturate come la [crema al burro alla vaniglia](#) o la ricca [crema al mascarpone](#), questa crema punta tutto sulla

semplicità. È perfetta da sola, ma diventa una base eccezionale per creare la famosa **Camy cream** se montata con panna. Se stai componendo un dolce a strati e cerchi contrasti interessanti, puoi abbinarla a una [Glassa al caffè](#) o, se preferisci note fruttate, alternarla a una [crema all'arancia](#).

Per chi ama sperimentare varianti leggere, esiste anche la [Crema pasticceria al kefir](#), ma la dolcezza del latte rimane insostituibile per i bambini. Se invece cerchi una consistenza più sostenuta per decorare, la [crema chantilly](#) è un'ottima alternativa, mentre per gli adulti lo [Zabaione](#) resta un classico intramontabile.

INGREDIENTI PER LA CREMA AL LATTE

LATTE INTERO FRESCO 500 ml

FECOLA DI PATATE o Amido di

Mais/Maizena per una consistenza più budinosa - 40 gr

ZUCCHERO SEMOLATO 120 gr

MIELE facoltativo, ma consigliato per l'aroma - 2 cucchiaini da tè

BACCA DI VANIGLIA (i semi) oppure 1 bustina di vanillina - 1

COME FARE LA CREMA AL LATTE

Preleva mezzo bicchiere di latte dal totale (circa 100ml) e tienilo da parte a freddo.

Versa il resto del latte (400 ml) nel pentolino. Aggiungi lo zucchero, i due cucchiaini di miele e i semi della bacca di vaniglia (metti anche il baccello vuoto in infusione, darà più sapore).

Accendi il fuoco a fiamma dolce e porta quasi a bollore, mescolando ogni tanto per sciogliere bene zucchero e miele.





Mentre il latte si scalda, prendi la ciotolina con i 100 ml di latte freddo tenuti da parte. Setaccia la fecola di patate direttamente nel latte freddo e mescola subito energicamente con la frusta o un cucchiaino. Devi ottenere un liquido bianco liscio senza nemmeno un grumo.

2 Questo è il segreto per una crema liscia: l'amido si scioglie bene solo nel liquido freddo!



Quando il latte nel pentolino sfiora il bollore, spegni un attimo il fuoco. Rimuovi il baccello di vaniglia (se lo hai usato). Se vuoi essere precisissimo, filtra il latte con un colino per togliere eventuali residui e rimettilo nel pentolino.

Riaccendi il fuoco basso. Versa a filo la "pastella" di latte e fecola nel latte caldo, mescolando contemporaneamente e velocemente con la frusta.

Continua a cuocere sempre mescolando: vedrai che in pochi minuti la crema si addenserà.

Quando inizia a "sbuffare" (fare le prime bolle), cuoci ancora per 1 minuto sempre girando, poi spegni.

Deve avere la consistenza di una besciamella densa.





Versa subito la crema calda in una pirofila di vetro (si raffredderà prima).

Passaggio fondamentale: Copri immediatamente con pellicola trasparente a contatto. La plastica deve toccare la superficie della crema. Questo evita che si formi quella fastidiosa "pellicina" dura in superficie.

Lascia raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero finché non è ben fredda e soda.



IDEE E ALTERNATIVE

Versione senza glutine: La ricetta originale prevede la fecola di patate, che è naturalmente priva di glutine, quindi è già perfetta per celiaci.

Versione senza lattosio: Sostituisci il latte intero con latte delattosato o con una bevanda vegetale (come latte di soia alla vaniglia o di riso) per mantenere la dolcezza.

Versione light: Puoi utilizzare latte scremato e sostituire lo zucchero con dolcificante in polvere (stevia o eritritolo), mantenendo il miele per l'aroma.

L'idea vegana: Usa latte vegetale e sostituisci il miele con sciroppo d'agave o sciroppo d'acero.

L'idea WOW: Una volta fredda, incorpora della panna montata e scaglie di cioccolato bianco per ottenere una "crema diplomatica al latte" golosissima.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Setaccia sempre la fecola di patate prima di unirla al latte freddo. Se la aggiungi al liquido caldo, farà quasi sicuramente i grumi difficile da sciogliere.

Lo sfizio in più: Aromatizza il latte lasciando in infusione la scorza di un limone bio o una stecca di cannella mentre si scalda, poi filtralo prima di addensare.

L'idea per i bambini: Servi la crema in coppette trasparenti alternandola a biscotti al cacao sbriciolati o a frutta fresca tagliata a pezzettini: una merenda sana e colorata.

Idea antispreco: Se ti avanza della crema, non buttarla! Versala negli stampini per ghiaccioli e mettila in freezer: otterrai dei gelatini al fiordilatte buonissimi.

COME SI CONSERVA LA CREMA AL LATTE

La Crema al latte si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

È fondamentale coprirla con pellicola trasparente "a contatto" (cioè la pellicola deve toccare la superficie della crema) appena versata nella ciotola: questo eviterà che si formi quella fastidiosa crosticina dura in superficie.