

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Crema pasticcera al kefir: la variante leggera e deliziosa

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

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

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



INGREDIENTI PER FARE LA CREMA PASTICCERA AL KEFIR

KEFIR DI LATTE 350 gr
ZUCCHERO 100 gr
TUORLO D'UOVO 4
AMIDO DI MAIS 40 gr
ESTRATTO DI VANIGLIA

La crema pasticcera al kefir è l'alternativa alla [classica crema pasticcera](#), ideale per chi cerca una **ricetta più leggera e digeribile**. Preparala facilmente seguendo i nostri passaggi e scopri come arricchire i tuoi [dolci](#).

COME FARE LA CREMA PASTICCERA AL KEFIR DI LATTE

1 Filtra il kefir di latte attraverso un colino a maglia fine.



2 Sguscia le uova e usa solo i tuorli che metterai in una ciotola, sbattili con una frusta a mano fino ad ottenere una crema.



- 3 Quando i tuorli saranno ben mescolati, unisci lo zucchero, un cucchiaino alla volta e mescola con la frusta a mano per incorporarlo.



4 Unisci il kefir, l'estratto di vaniglia e mescola.

NB. Il kefir non va fatto scaldare come di solito si fa con il latte per preparare la crema pasticcera classica perché potrebbe cagliare.



5 Aggiungi l'amido di mais passandolo al setaccio e mescola bene eliminando tutti i grumi.



- 6 Versa la crema in una pentola e ponila sul fuoco. Cuoci a fuoco basso mescolando continuamente con una frusta o un cucchiaino di legno fino a raggiungere la giusta consistenza. Occorreranno pochi minuti.



- 7 Rovescia immediatamente la crema pasticcera con kefir in una tazza, altrimenti continuerà a cuocere ed ad addensarsi ulteriormente. Copri con pellicola trasparente a contatto, questa operazione serve ad evitare che si formi l'antiestetica pellicina in superficie.



PROVA LA CREMA PASTICCERA AL KEFIR DI LATTE, FACILISSIMA DA

La **crema pasticcera al kefir** è una versione innovativa della classica **crema pasticcera**, perfetta per chi cerca un'opzione più leggera e ricca di fermenti lattici. Prepararla è semplice e veloce: con pochi ingredienti potrai ottenere una **crema morbida**, delicata e perfetta per farcire torte, crostate o da gustare al cucchiaino.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Kefir di qualità: utilizza un kefir fresco e filtrato per ottenere una consistenza liscia.

Niente riscaldamento del kefir: a differenza del latte, il kefir non va scaldato per evitare che cagli.

Elimina i grumi: setaccia l'amido di mais prima di aggiungerlo, così otterrai una crema omogenea.

Non sprecare: se avanza, puoi congelarla. Una volta scongelata e mescolata, tornerà cremosa e pronta all'uso.

COME SI CONSERVA LA CREMA PASTICCERA AL KEFIR

La crema pasticcera al kefir si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, coperta da pellicola a contatto. Può essere congelata: dopo lo scongelamento, mescolala con un cucchiaino per riportarla alla giusta consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Franzbrötchen al kefir e mele: soffici e ideale per ogni momento della giornata.

Bignè alla crema: usa la crema pasticcera al kefir per farcirli in modo fresco e leggero.

Pancakes al kefir: arricchiti con un velo di questa crema.

Torta di compleanno: farcisci la torta delle grandi occasioni con la crema al kefir di latte.