

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Crema pasticcera ricetta senza zucchero

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 8 min COSTO: basso



La [crema pasticcera](#) ricetta senza zucchero è un preparazione dolce facile e veloce.

Una crema densa, perfetta per farcire dolci di ogni genere, o semplicemente, da gustare così al cucchiaino. La crema pasticcera senza zucchero è dolcificata con dolcificante liquido o eritritolo ed è quindi perfetta per persone che seguono una dieta particolare. Per una maggiore leggerezza, inoltre, potete preparare la crema con latte scremato, o vegetale, invece che intero, il risultato sarà comunque perfetto.

Scopri come è facile preparare questa crema pasticcera e quanto dolcificante occorre utilizzare.

E se vuoi personalizzare la tua crema ecco altre ricette da cui prender spunto:

[crema chantilly](#)

[crema pasticcera al caffè](#)

[crema pasticcera al limone](#)

[crema al cioccolato](#)

[crema all'arancia](#)

INGREDIENTI

LATTE 300 ml

TUORLI 3

MAIZENA 30 gr

DOLCIFICANTE 5 gocce

LIMONE 1

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la crema pasticcera ricetta senza zucchero come prima cosa versate in un pentolino il latte assieme alla scorza di limone, prelevata con un pelapatate in modo da ottenere solo la parte gialla. Scaldate fino a raggiungere il bollore e nel frattempo versate i tuorli in una ciotola ed unite il dolcificante liquido.





- 2** Montate i tuorli con una frusta elettrica fino a che non risulteranno chiari e spumosi. Aggiungete anche la maizena e mescolate per amalgamare.

Quando il latte sfiorerà il bollore, versatelo a filo sul composto di tuorli, setacciandolo per evitare che la scorza del limone cada nella crema.





- 3 Mescolate con la frusta per amalgamare e riversate il tutto nel pentolino. Rimettete sul fuoco e fate rassodare, cuocendo a fiamma bassa e mescolando in continuazione per evitare che la crema si attacchi sul fondo.

Una volta pronta, trasferite la crema pasticcera senza zucchero in una ciotola di vetro, copritela con la pellicola per alimenti a filo per evitare che si formi la pellicina sulla superficie, e lasciatela completamente raffreddare. Quando sarà completamente fredda, usate la crema per farcire dolci, o servitela così, semplicemente al cucchiaino.





CONSIGLIO

Potete aromatizzare la crema con ciò che preferite, scorza di arancia, vaniglia oppure liquori come anice o rhum.

CONSERVAZIONE

Conservate la crema pasticcera senza zucchero in frigo, chiusa in un contenitore ermetico per 3 giorni al massimo.