

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Tazzine di yogurt e cioccolato

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI DELLE TAZZINE DI YOGURT E CIOCCOLATO

YOGURT GRECO BIANCO o alla vaniglia -
400 gr

CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% 150 gr

SCIROPPO D'ACERO o miele - 2 cucchiari
da tavola

CREMA DI ARACHIDI 100% 4 cucchiari da
tè

GRANELLA DI NOCCIOLE

LAMPONI

Ecco una ricetta furbissima per deliziare il palato: le tazzine di yogurt e cioccolato. Un dolce senza cottura dal guscio croccante, facilissimo da preparare! Se ami le colazioni sane, prova il

[Porridge con yogurt greco](#) o il freschissimo [Frozen yogurt bark ai frutti rossi](#). Voglia di dolci veloci?

Scegli la [Crema paradiso senza cottura](#) o questi [5 dolci al cucchiaio veloci e cremosi](#). Per un tocco leggero gusta i [Bicchierini yogurt greco e frutti rossi light](#). Se preferisci i classici, non perderti il [Rotolo al tiramisù classico](#), il [Salame al cioccolato senza uova](#) o la [Cheesecake ciliegie e cioccolato](#).

PREPARA LE TAZZINE DI YOGURT E CIOCCOLATO

1 **Versa** lo yogurt greco in una ciotola, aggiungi lo sciroppo d'acero (o il miele) e mescola bene con un cucchiaino fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Prendi 4 tazzine da caffè (meglio se in vetro per un effetto visivo super) o dei pirottini in silicone e distribuisci lo yogurt equamente sul fondo di ciascuna.

2 **Aggiungi** al centro di ogni tazzina, proprio sopra lo yogurt, un cucchiaino di crema di arachidi creando un piccolo strato goloso.

Sminuzza il cioccolato fondente e scioglilo a bagnomaria oppure nel forno a microonde, procedendo a intervalli di 30 secondi per non bruciarlo.

Versa il cioccolato fuso ancora tiepido sopra lo strato di crema di arachidi, livellandolo velocemente con il dorso di un cucchiaino per sigillare completamente la superficie della tazzina.

3 **Decora** immediatamente il guscio di cioccolato ancora morbido con una pioggia di granella di nocciole e un lampone fresco.

Trasferisci le tazzine in frigorifero per almeno 2 ore (o in freezer per 20 minuti se hai fretta) per far solidificare il cioccolato, poi divertiti a rompere il guscio croccante con il cucchiaino prima di affondare l'assaggio.

IDEE ALTERNATIVE

Versione Vegana e Senza Lattosio: Puoi tranquillamente sostituire la base usando uno yogurt vegetale (come quello di soia o di cocco) e accertarti che il cioccolato fondente sia rigorosamente senza tracce di latte.

Versione Senza Glutine: La ricetta è già naturalmente priva di glutine, basta solo fare attenzione che tutti gli ingredienti confezionati riportino il simbolo della spiga barrata.

Idea WOW: Aggiungi un pizzico di fior di sale sulla copertura fusa prima che si solidifichi per creare un contrasto dolce-salato irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Scegli sempre tazzine in vetro o bicchierini trasparenti per un effetto visivo spettacolare, così gli strati saranno ben visibili. Ricorda di livellare velocemente il cioccolato fuso con il dorso del cucchiaino per sigillare perfettamente la superficie.

Lo sfizio in più: Al centro del dessert, insieme al cucchiaino di crema di arachidi, puoi nascondere un lampone fresco per un effetto sorpresa al taglio.

L'idea per i bambini: Rendi il dessert più dolce usando del buon cioccolato al latte fuso al posto di quello fondente e optando per il miele.

Idea antispreco: Se ti avanza una piccola porzione di crema bianca, non buttarla: frullala con mezza banana matura e versala negli stampini per il ghiaccio per avere dei mini-ghiaccioli sani sempre pronti.

CONSERVAZIONE

Le tazzine vanno conservate rigorosamente in frigorifero per consentire la perfetta solidificazione e si mantengono ottime per 2-3 giorni coperte con pellicola trasparente. Se hai molta fretta, puoi metterle in freezer per 20 minuti.