

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Bocconcini di fichi e yogurt con copertura al cioccolato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 120 MINUTI DI RIPOSO IN FREEZER



Immagina il contrasto perfetto tra un guscio scuro e croccante che si spezza al primo morso e un cuore cremoso e freddissimo di frutta fresca. Questi **bocconcini di fichi e yogurt con copertura al cioccolato** sono la risposta furbissima ai pomeriggi di fine estate, quando sale la voglia di dolce ma cerchi qualcosa di leggero.

Invece della classica fetta di crostata di fichi, questa preparazione unisce la dolcezza naturale dei frutti alla nota acidula dello yogurt greco, trasformandoli

in irresistibili **bocconcini frozen fichi e yogurt**. È una soluzione fresca che arricchisce la tua raccolta di [dolci veloci senza cottura con la frutta di stagione](#).

Per una riuscita impeccabile, assicurati prima di tutto di scoprire [come pulire e sbucciare i fichi freschi](#) preservandone tutta la polpa. Una volta congelati i dischetti di yogurt e frutta, basterà tuffarli nella glassa: se desideri una copertura lucida e sottile, puoi approfondire la tecnica su come [temperare il cioccolato fondente a bagnomaria](#) aggiungendo un goccio di olio di cocco.

Se ami gli snack spezza-fame intelligenti, questo **snack fit fichi e cioccolato fondente** si posiziona accanto a idee fresche come la [frozen yogurt bark ai frutti rossi](#). Inoltre, se a fine stagione ti ritrovi con molta frutta matura, puoi sempre preparare una scorta di [marmellata di fichi](#) fatta in casa, perfetta per farcire più avanti una tradizionale [crostata con marmellata di fichi](#).

Prepara una scorta di questi **bocconcini di fichi e yogurt ricoperti di cioccolato** da custodire in freezer: lasciandoli a temperatura ambiente un paio di minuti prima di servirli, otterrai una consistenza vellutata e un contrasto croccante davvero imbattibile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FICHI FRESCI maturi e di medie dimensioni - 6

YOGURT GRECO 150 gr

MIELE o sciroppo di acero - 1 cucchiaino da tè

CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% 150 gr

OLIO DI COCCO 1 cucchiaino da tè

GRANELLA DI PISTACCHI o granella di nocciole -

SALE IN FIOCCHI

COME FARE I BOCCONCINI DI FICHI E YOGURT RICOPERTI CON

ISTRUZIONI PASSO PASSO

1 Lava delicatamente i **fichi freschi**, asciugali con cura e tagliali a **cubetti piccoli** mantenendo la buccia per preservare la struttura.

Versa lo **yogurt greco** nella ciotola, unisci il **miele** se desideri una nota più dolce e mescola con cura fino a ottenere un composto omogeneo.



2 Aggiungi i **fichi a cubetti** allo yogurt e amalgama delicatamente, distribuendo la frutta in modo omogeneo nel composto.

Fodera un vassoio con la **carta forno** e, aiutandoti con un cucchiaino, forma dei **dischetti di composto** ben distanziati tra loro.



- 3 Trasferisci il vassoio in **freezer** per circa **2 ore**, finché i bocconcini non si saranno congelati del tutto.

Spezzetta il **cioccolato fondente** e scioglilo a bagnomaria o al microonde a brevi intervalli; unisci l'**olio di cocco** e mescola fino a ottenere una glassa liscia e lucida.





4 Estrai i bocconcini dal freezer e, uno alla volta, immergili nel **cioccolato fuso** usando una forchetta per ricoprirli completamente.

Adagia subito i bocconcini sulla carta forno e decora la superficie con la **granella di pistacchi** e un pizzico di **sale in fiocchi** prima che la copertura si solidifichi.

Riponi in **freezer per altri 10 minuti** per far assestare il cioccolato, poi servili e gustali subito freschissimi!



CONSERVAZIONE

Puoi conservare i tuoi **bocconcini di fichi e yogurt** in freezer per un massimo di **2-3 settimane**. Trasferiscili all'interno di un **contenitore ermetico**, disponendoli su più strati separati da fogli di carta forno per evitare che si attacchino tra loro.

Prima di servirli, lasciali riposare a **temperatura ambiente per 2-3 minuti**: questo piccolo accorgimento permetterà al ripieno di ritrovare la sua piacevole cremosità, mantenendo il guscio di cioccolato perfettamente croccante.

Ti consigliamo di consumarli direttamente dal freezer ed evitare di ricongelarli una volta scongelati, così da non alterare la struttura e la freschezza della frutta.

CONSIGLI E VARIANTI

Per una resa impeccabile, scegli **fichi maturi ma sodi**: frutti troppo molli rilascerebbero un eccesso di liquido, compromettendo la cremosità dello yogurt.

Non saltare l'aggiunta dell'**olio di cocco** al cioccolato fuso: questo piccolo trucco rende la glassa più fluida e sottile, evitando che la copertura si spacchi al contatto con i bocconcini congelati.

Puoi personalizzare la ricetta con queste sfiziose **varianti**:

Versione 100% vegetale: Sostituisci lo yogurt greco con uno **yogurt di soia o di cocco** a colatura spessa e verifica che il cioccolato fondente sia totalmente privo di lattosio.

Cuore di frutta secca: Aggiungi un cucchiaino di **burro di arachidi** o di mandorle al centro di ciascun bocconcino prima di congelarlo per un effetto sorpresa davvero goloso.

Light e Senza Zuccheri Aggiunti: Ometti il miele e dolcifica lo yogurt con qualche goccia di **stevia liquida** o eritritolo.

Top d'effetto alternativi: Sostituisci i pistacchi con **nocciole tostate tritate**, mandorle a scaglie o un pizzico di cannella nello yogurt per una nota speziata.