

“BUDINO DI CACHI E CACAO CON CUORE DI YOGURT AL COCCO”



Questo non è un budino tradizionale. Niente amido e zucchero !

Questo è un budino meraviglioso e super goloso ma anche sano e gluten free

INGREDIENTI 8 PERSONE

- 6 Cachi
- 50 gr Cacao Amaro in polvere biologico crudo
- 250 Gr Yogurt di soia al naturale , Senza zuccheri

aggiunti

- 30 gr di farina di cocco bio cruda.
- Cioccolato fondente q.b.

PREPARAZIONE CREMA DI CACHI E CACAO

- Lavate i cachi e frullateli con il cacao amaro in polvere .
- Mescolate allo yogurt di soia la farina di cocco , così da ottenere uno yogurt al cocco (oppure se desiderate comprate direttamente uno yogurt al cocco)
- Per ogni monoporzione :Mettete al fondo come primo strato pezzetti di cioccolato fondente ,poi versate la crema di cachi e cacao per 2/3 , al centro due cucchiaini di yogurt e ricoprite con la restante crema di cachi e cacao.

Riponete il budino in frigorifero. Io preparo sempre i dessert la sera prima ...!

Per tutti gli ingredienti Potresti andare anche ad occhio senza pesarli Considerate che un cucchiaino di farina di cocco equivale circa 5 grammi

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**
facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog

☐seguirmi su Pinterest
<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggi Felici

☐☐☐☐HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!