

**BAVARESE AL MANGO , LAMPONI E  
FRAGOLE CON SCAGLIE DI  
CIOCCOLATO E MIRTILLI**



*Viaggi&AssaggiFelici*

**BAVARESE AL MANGO ,  
LAMPONI E FRAGOLE  
CON SCAGLIE DI  
CIOCCOLATO E MIRTILLI**



*Viaggi&AssaggiFelici*



**BAVARESE AL MANGO,  
LAMPONI E FRAGOLE  
CON SCAGLIE DI  
CIOCCOLATO E MIRTILLI**



*Un dolce al cucchiaio fresco, semplicissimo e molto veloce da preparare.*

*Una bavarese vegana semplicissima e molto veloce da preparare, freschissima e quindi perfetta per la bella stagione.*

*Potete aromatizzare la bavarese con della vaniglia: aggiungetela alla crema di latte, magari in bacche!*

# Ingredienti

## Per le 3 gelatine

- polpa di 1/2 mango
  - 50 g di succo di mela
  - 1/2 cucchiaino di agar agar
- 
- fragole (circa 200 g)
  - 50 g di succo di mela
  - 1/2 cucchiaino di agar agar
- 
- lamponi (circa 150 g)
  - 50 g di succo di mela
  - 1/2 cucchiaino di agar agar

## Per la bavarese

- 50 g di latte di soia
- 150 g di yogurt di soia
- 120 g di eritritolo
- 1/2 cucchiaino di agar agar
- vaniglia q.b.

## PER GUARNIRE

- SCAGLIE DI CIOCCOLATO
- MIRTILLI

## PROCEDIMENTO

## **Prepariamo le gelatine**

Sciogliete l'agar agar in un cucchiaino di succo di mela.

Tagliate la polpa del mango e frullatela. In un pentolino scaldate il succo di mela e parte della polpa di mango e non appena raggiungono il bollore unite l'agar agar precedentemente sciolto nel succo.

Fate sobbollire per 1 minuto dopodichè aggiungete la parte rimanente della polpa di mango. Amalgamate e versate il tutto in coppette di silicone o appositi stampi in plastica per panna cotta.

Fate raffreddare a temperatura ambiente.

Fate la stessa cosa con fragole e lamponi e fate degli strati intervallati.

## **Ora la bavarese**

In un pentolino unite il latte, dolcificante , vaniglia e l'agar agar. Portate a bollore continuando a mescolare, abbassate la fiamma e continuate per 1 minuto circa. Al termine aggiungete lo yogurt e amalgamate gli ingredienti.

## **Assembliamo**

Riprendete le stesse formine in silicone contenenti le gelatine e versateci la crema al latte e yogurt. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero per almeno 2 ore. Guarnite con MIRTILLI e completate grattugiando sopra il cioccolato.

*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](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



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!