

Piccole delizie ai frutti di bosco

Grammatura al netto per 4 porzioni

500ml.	Latte di soia
100 g.	Mirtilli
100 g.	Fragole
100 g.	Lamponi
5 n.	Colla di pesce fogli
1 n.	Vaniglia baccelli
0,3 g.	Cannella in polvere
20 g.	Miele

Porzione da gr: 207
 Energia: kcal 105
 Glucidi: gr 18,32
 Proteine: gr 3,94
 Lipidi: gr 2,67

In una casseruola portare ad ebollizione il latte di soia con il miele possibilmente di acacia.

Porre i frutti di bosco lavati rapidamente e sgocciolati perfettamente in un tegame, aromatizzare con la vaniglia e versare 100 ml di acqua, regolare la fiamma alla media potenza e lasciare cuocere per almeno 7/8 minuti.

Unire a fine cottura la colla di pesce ammorbidita in acqua fredda, mescolare delicatamente con un cucchiaino e frullare il tutto.

Passare questo frullato al setaccio prima di unirlo al latte di soia precedentemente bollito, mescolare delicatamente la preparazione e versarla negli appositi bicchierini o piccole cocotte.

Conservare in frigorifero, una volta raffreddati a temperatura ambiente.

Servire guarnendo con una piccola composizione di frutti di bosco.