

Crema di yogurt con ciliegie sciroppate

La **crema di yogurt con ciliegie sciroppate** è un dessert leggero e molto semplice, fresco, ottimo in tarda primavera, quando le ciliegie sono nel pieno del loro sapore. Si può preparare con lo yogurt, ma anche con del budino alla vaniglia.

Per la realizzazione della **crema di yogurt con ciliegie sciroppate** ho utilizzato uno yogurt bianco cremoso non light da 110 calorie per 100 grammi di prodotto. Utilizzandone uno da 50 calorie la preparazione conterrà soltanto 100 calorie.

INFORMAZIONI

- 6 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di ciliegie
- 50 g di zucchero
- 100 ml di acqua
- 500 g di yogurt bianco cremoso

PREPARAZIONE

- Lavare le ciliegie, togliere il picciolo e snocciolarle. Tagliarle a metà.
- Mettere in un pentolino antiaderente lo zucchero e stemperarlo con l'acqua. Portarlo sul fuoco e lasciarlo sobbollire per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Unire le ciliegie, mescolare bene e cuocere per 20 minuti a fiamma media mescolando di tanto in tanto.
- Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura alzare appena la fiamma.
- Mettete le ciliegie sciroppate in una ciotola e fatele raffreddare.
- Distribuire lo yogurt nelle coppette, unire le ciliegie sciroppate e lasciar riposare in frigorifero per una mezz'ora prima di servire.

STAGIONE

Giugno, luglio

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

Utilizzare uno yogurt vegan, magari di soia.

I consigli di Barbara

Prima di mettere le ciliegie sullo yogurt accertarsi che si siano raffreddate. Le coppette così confezionate si conservano in frigorifero per un paio di giorni circa, ben coperte con pellicola trasparente.