



CREMA ALLA SOIA

Ingredienti

500 ml di latte di soia
5 tuorli di uova biologiche
1 gr. stevia
60 gr. di farina di farro biologica
1 pizzico di sale

Procedimento

Fate sobbollire il latte di soia, mentre in una ciotola lavorare lo zucchero (va bene anche quello di canna) e i tuorli d'uovo fino a renderli bianchi.

Unite farina e un pizzico di sale.

Unite al latte e fate sobbollire, dopo mescolate energicamente con la frusta fuori dal fuoco.

In questa ricetta la sostituzione con il latte di soia e l'eliminazione dello zucchero, portano a ridurre le kcal, con un effetto importante sulla glicemia e sui livelli di colesterolo.