



Salame di cioccolato senza burro e uova

Un dolce veloce, con pochi ingredienti ed estremamente gustoso, ottimo per gli intolleranti al lattosio



Salame di cioccolato senza burro e uova (Foto © GdG).

Su queste pagine avevamo già proposto la ricetta del [Salame di cioccolato fondente](#) ma oggi vi parliamo di una **versione priva di burro e uova**.

Il segreto del Salame di cioccolato per intolleranti al lattosio

Nel nostro **salame di cioccolato per intolleranti al lattosio**, burro e uova sono stati sostituiti dallo **yogurt greco senza lattosio** che fornisce anche un'importante [quota proteica](#). Goloso e con una piacevole croccantezza conferita dalle mandorle, è un **dessert che si può preparare in anticipo** e conservare in frigo, pronto per essere servito.

Il lattosio e il problema dell'intolleranza

È un disturbo molto più frequente di quanto si pensi e, soprattutto per chi ama i dolci, può diventare davvero uno spiacevole inconveniente.

L'**intolleranza al lattosio** si determina quando viene a mancare, in tutto o in parte, l'**enzima lattasi** capace di scindere il lattosio o zucchero del latte. Non essendo digerito, il lattosio rimane nel lume intestinale, soprattutto nell'intestino crasso, dove viene fermentato dalla flora batterica intestinale.

Le conseguenze sono il richiamo di acqua e la produzione di gas, e acidi grassi a catena corta. La persona intollerante, quindi, patisce nausea, gonfiore, crampi e qualche volta diarrea.

Data di creazione

13/02/2021

Autore

miriana-sanzo