



DOLCI AL CUCCHIAIO

Muesli con yogurt e frutti di bosco



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

410K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Yogurt greco

120 g di Muesli

160 g di Mirtilli neri

160 g di More

60 g di Zucchero di canna

1 Limone bio piccolo

40 g di Miele di acacia

Menta fresca

Preparazione

- Lavate sotto un filo di acqua i mirtilli e le more, poi asciugateli delicatamente con carta assorbente.
- Mettete da parte una cucchiata di mirtilli e una di more per guarnire. Versate il resto in un tegame e unitelo zucchero, il succo del limone e qualche pezzetto della sua scorza; fate cuocere a fiamma molto bassa e sempre mescolando, fino a quando la frutta si sarà ridotta in purea. Spegnete e fate raffreddare.
- Versate lo yogurt in una ciotola e lavoratelo con il miele usando una frusta a mano, in modo da ottenere una crema liscia. Aggiungete qualche fogliolina di menta spezzettata e mescolate ancora.

- Distribuite uno strato di purea di frutta nelle coppette individuali, quindi mettetevi una cucchiata di muesli e poi lo yogurt; alternate gli strati fino a consumare tutti gli ingredienti e facendo in modo da completare con il muesli. Guarnite con i frutti messi da parte e servite.

Lia Pisano