RICETTE

Bicchiere di yogurt ai frutti rossi, granola e Nutella®

Facile | 1 h 0 min

INGREDIENTI

per 3 porzioni

Yogurt greco 140 g

Panna fresca liquida 100 g

Banana (congelata) 1

Mirtilli (congelati) 20 g

Lamponi (congelati) 20 g

More (congelate) 20 g

Miele di acacia 20 g

Fiocchi di avena 20 g

Nutella® 45 g

Per la granola

Fiocchi di avena 10 g

Noci pecan 30 g

Uvetta 10 g

Zucchero muscovado 15 g

Per guarnire

Mirtilli 4

Lamponi 2

Menta fresca q.b.

Per questa deliziosa ricetta, la quantità perfetta di Nutella® è 15 g a porzione!

PREPARAZIONE

1. Iniziate dalla granola: sciacquate e poi ammollate l’uvetta in acqua calda per 10 minuti, poi scolatela e strizzatela. Tritate grossolanamente le noci pecan e mescolatele con l'avena e l'uvetta scolata e strizzata e lo zucchero moscovado.

2. Mescolate e saltate in padella a fuoco medio per 3 minuti: il mix dovrà risultare leggermente tostato e caramellato. Quindi mettete da parte a far raffreddare.

3. Preparate la crema allo yogurt: frullate nel mixer la banana congelata a pezzi, lo yogurt greco, l'avena, aggiungete le more congelate, i lamponi congelati, i mirtilli sempre congelati e il miele.

4. Frullate il tutto per ottenere una crema omogenea. Montate la panna a neve ferma con le fruste elettriche e aggiungetela delicatamente alla crema. Mescolate dal basso verso l'alto con la spatola. La crema deve riposare in frigo per almeno 1 ora.

5. Intanto ponete Nutella® in una sac-à-poche con bocchetta a stella di circa 6 mm di diametro e riempite ciascun bicchiere in questo modo: uno strato di granola, uno di crema allo yogurt, uno strato di Nutella® (circa 7,5 g). Poi ancora crema allo yogurt e frutta, quindi ancora Nutella®, disponendola su un lato del bicchiere per creare uno strato decorativo.

6. Terminate ciascun bicchiere con 1 lampone, 2 mirtilli, della granola e foglioline di menta a piacere. Il bicchiere di yogurt ai frutti rossi, granola e Nutella® è pronto!