

Coppette di yogurt e frutti di bosco

Ter
mar



Tempo: 30min circa

Difficoltà: facile

persone: 4

Ingredienti:

450 GR YOGURT GRECO
UN BEL CUCCHIAIO MIELE
250 GR LAMPONI, MORE, MIRTILLI
100 GR AVENA, CEREALI TIPO
MUESLI CROCCANTI
20 GR ZUCCHERO
50 ML ACQUA
2 CUCCHIAINI AMIDO DI MAIS

Preparazione:

Per preparare le coppette di yogurt e frutti di bosco iniziate scaldando a fuoco dolce i frutti di bosco (tenendone da parte alcuni per guarnire le coppette) in un pentolino con l'acqua e lo zucchero. Dopo circa 5 minuti, quando i frutti si saranno disfatti, passateli con un colino, per ottenere una coulis liscia e vellutata, senza semi.

Sciogliete quindi due cucchiaini di amido di mais in un po' di acqua e versateli nella coulis, lasciateli andare ancora sul fuoco per qualche minuto fino a che la coulis non si sarà addensata (aggiungete in caso un altro cucchiaino di amido di mais). Versate la coulis così ottenuta in 4 bicchierini, riempiendoli per 1/3 e riponeteli in frigorifero per circa 20 minuti (o in freezer).

Nel frattempo, aggiungete un bel cucchiaio di miele allo yogurt greco, regolandovi secondo i vostri gusti e mescolate bene. Quando la coulis di frutti di bosco si sarà raffreddata estraete i bicchierini dal frigorifero, dividete lo yogurt nelle coppette e aggiungetevi uno strato di muesli croccanti. Guarnite con dei frutti di bosco e gustate le coppette di yogurt ai frutti di bosco ben fredde.