Cestini di avena

INGREDIENTI PER 6 CESTINI:

90 gr Avena integrale in fiocchi

90 gr Cioccolato fondente extra

300 gr Yogurt greco

6 cucchiai da minestra di Scaglie di cocco disidratato o farina di cocco

3 cucchiai da minestra di Miele

a piacere Frutta fresca di stagione

PROCEDIMENTO:

Per preparare i cestini all’avena mescola in una ciotola l'avena ed il cioccolato fuso a bagno maria o nel microonde. In uno stampo per muffin metti in ogni foro un cucchiaio di impaso.

Aiutati con un cucchiaino da caffè per distribuire in modo uniforme l’impasto nello stampo per formare dei cestini.

Ricopri con pellicola trasparente e riponi in frigo.Lascia riposare per almeno 3 ore; togli delicatamente dallo stampo i cestini.

Prepara una crema con yogurt e miele con cui farcire i cestini.

Guarnisci con cocco rapè e frutta fresca di stagione secondo il proprio regime alimentare.

(I cestini all’avena possono essere conservati in frigorifero per un paio di giorni)

Stile alimentare: Onnivoro, vegetariano

Colazione

Dessert

Difficoltà di preparazione: facile

Tempo di preparazione: 4 ore

Costo: basso