

Cestini di avena con yogurt greco e fragole

Ingredienti per 6 stampi da muffin:

Fiocchi di avena 120 gr

sale un pizzico

miele 75 gr

yogurt greco o alla frutta : 150 gr

banana nr.1

fragole o frutta a piacere q.b.



Cestini di avena

I cestini di fiocchi di avena sono un'idea light sfiziosa e golosa per un dessert leggero da servire a fine pasto o per una merenda o per una colazione sana, da preparare insieme ai vostri bimbi.

Per la guarnizione spazio alla fantasia e alla frutta di stagione! ... guarnire con frutti di bosco ... le idee non possono mancare!

I più golosi possono riempirli di crema pasticcera, modificandola magari e facendo la versione al cioccolato con la semplice aggiunta di cacao.

Oppure si possono riempire di gelato in attesa dell'estate ... sarà quasi come mangiare una coppetta con gelato.

Senza sensi di colpa, con poche calorie ed assolutamente sano.

Ovviamente diciamo quasi, perché il gelato resta il gelato, ed il cono resta il cono, ma questa è sicuramente una valida alternativa.

Come stampini si possono usare quelli per i muffin.

La cosa più importante è farli raffreddare quando escono dal forno, prima di toglierli dagli stampini. In questo modo si tolgono più facilmente e non si romperanno. E' inoltre importante guarnirli all'ultimo momento, prima di servirli, così la crostatina non si inzupperà eccessivamente.

1. Schiacciate una banana fino ad ottenere una purea.
2. Mettete in una ciotola i fiocchi d'avena, il miele, il sale e la banana schiacciata. Mescolate bene il tutto facendo amalgamare tutti gli ingredienti.
3. Dividete il composto in 6 stampini per muffin o crostatine leggermente unti. Schiacciate bene il composto per distribuirlo sul fondo e sui bordi degli stampini formando dei cestini.
4. Cuocete in forno ventilato già caldo a 160°C per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare completamente quindi estraete i cestini dagli stampini.
5. Guarnite con yogurt e frutta fresca tagliata a pezzi e servite.