

FRUTTI DI BOSCO

In passato i primi uomini vivevano nutrendosi di frutti di bosco perchè sono ricchi di vitamina C, fibre, acqua, sali minerali, sostanze fenoliche e fruttosio.



COPPETTE DI YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

Per quattro coppette

Yogurt greco 450 g

Miele abbondante 1 cucchiaio

Frutti di bosco 250 g

Muesli croccante 100 g

Zucchero 20 g

Acqua 50 ml

Amido di mais (maizena) 2 cucchiaini



PROCEDIMENTO



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.



Quando i frutti si saranno disfatti passateli con un colino, per ottenere una coulis liscia e senza semini.



Sciogliete quindi due cucchiaini di amido di mais in un po' di acqua e versateli nella coulis, ponete ancora sul fuoco per qualche minuto fino a che la coulis non si sarà addensata.



Se non si addensa aggiungete ancora mais.

PROCEDIMENTO



Versate la coulis così ottenuta in 4 bicchierini, riempiendoli per 1/3.



Riponeteli in frigorifero per circa 20 minuti o in freezer.



Nel frattempo aggiungete un bel cucchiaino di miele allo yogurt greco, regolandovi secondo i vostri gusti e mescolate.



Quando la coulis di frutti di bosco si sarà raffreddata estraete i bicchierini dal frigorifero, dividete lo yogurt nelle coppette.



Aggiungete uno strato di muesli croccanti, guarnite il tutto con dei frutti di bosco freschi e gustate le coppette di yogurt ai frutti di bosco ben fredde!