Morning bowl con fruta





Consejo del chef

Nosotros hemos escogido piña, mandarina, muesly y pistachos, pero atrévete y ¡personalizalo con los toppings que más te gusten!

Raciones para 3

250 ml yogur

10 g chía

100 g frambuesas

50 g arándanos

15 g nibs de cacao

2 rodajas piña cortada

mandarina.

1 puñado muesly

1 puñado pistachos

- Meter en el vaso mezclador el yogur con la chía, las frambuesas y los arándanos y procesar hasta conseguir una mezcla espesa. Servirla en un bol.
- Por otra parte, tostar los nibs de cacao en una sartén antiadherente un par de minutos hasta que los nibs pierdan el color blanquecino y queden de un color marrón brillante, con este paso potenciamos los aromas a cacao.
- 3 Servir los nibs sobre el bol y añadir los toppings que más te gusten. En nuestro caso, piña, mandarina, muesly, pistachos y polen.

Notas del Chef					

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/morning-bowl-con-fruta/

