



Consejo del chef

Nosotros hemos escogido piña, mandarina, muesly y pistachos, pero atrévete y ¡personalízalo 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
1
mandarina.
1 puñado
muesly
1 puñado
pistachos

- 1 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.
- 2 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/>

COOKING
LOVERS 