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
- ❑ 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/