



## 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** 