

Morning bowl con fruta

COOKING
LOVERS TEKA



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
framboesas

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 framboesas 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/>

