



Colazione con Granola, Kiwi e Mirtillo

Una colazione a base di granola e frutta con le nuove alternative vegetali allo yogurt di Alpro

Preparazione

1. Iniziare con la granola: prendere gli ingredienti secchi, tranne la frutta essiccata, e metterli in una scodella. Fondere l'olio di cocco e il miele in una pentola e mescolare con gli ingredienti secchi.
2. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 170 ° C. Distribuire l'impasto di granola omogeneamente su una teglia e mettere in forno per circa 20 / 25 minuti. Dopo 10 minuti, mescolare la granola per assicurarsi che non si bruci. Qualche minuto prima della fine, mettere in forno anche la frutta essiccata.
3. Lasciar raffreddare la granola e conservarla in un barattolo con chiusura ermetica.
4. Dividere le alternative vegetali allo yogurt Alpro Natural con Cocco, con Mandorla o Vaniglia in 4 ciotole con fette di kiwi e mirtilli. Come tocco finale cospargere con la miscela di granola questa colazione deliziosa.



4 porzioni



30min



Ingredienti

- 100 g di fiocchi d'avena
- 40 g semi di zucca
- 75g frutta secca, tritata grossolanamente (nocciole, noci brasiliane, noci, mandorle, anacardi)
- 2 cucchiaini di semi di lino
- 50 g di miele
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- Una manciata di cocco in scaglie
- Una manciata di frutta essiccata (uvetta, mirtilli rossi o piccoli pezzi di albicocca)
- Un pizzico di cannella
- Un pizzico di sale marino
- 2 kiwi
- 125 g di mirtilli
- 600 ml Alpro Natural con Cocco, con Mandorla o Vaniglia

Fatto con

Alpro Natural con Cocco



Alpro Natural con Mandorla



Alpro Vaniglia

