

Nidi di cereali ripieni



Ingredienti

- 150 g di fiocchi d'avena
- 25 g di fiocchi di cocco
- 50 g di olio
- 75 g di miele di bosco
- 1 cucchiaino di cannella
- 250g di yogurt Vipiteno biologico al cocco e mandorle
- 1 manciata di frutti di bosco

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 170°C e spennellare le teglie per muffin con un po' d'olio. La quantità fa circa 8 nidi. Scaldare leggermente l'olio con il miele in una casseruola. Mettere i fiocchi di cocco, la cannella e i fiocchi d'avena in una ciotola e mescolare bene. Aggiungere la miscela ancora calda di olio e miele agli ingredienti secchi e mescolare bene di nuovo. Dividere il composto tra i pirottini da muffin e premere con forza. Fare una cavità nel mezzo per formare dei nidi. Cuocere in forno per 15 minuti fino a doratura e poi lasciare raffreddare completamente. Togliere delicatamente dalla scatola con un coltello. Riempire con yogurt e guarnire con bacche



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno

