

## CESTINI DI GRANOLA CON YOGURT MAGRO E FRUTTA

### INGREDIENTI PER 6 CESTINI

- Fiocchi di avena **120 g**
- Datteri denocciolati **140 g**
- Noci **30 g**
- Cannella in polvere **½ cucchiaino**
- Albumi **30 g**
- Olio di semi **q.b.**

### PER RIEMPIRE I CESTINI

- Yogurt magro **300 g**
- Frutta di stagione **a piacere** (fragole, melone, frutti di bosco in estate; castagne o melagrana in autunno)
- Menta fresca (per guarnire) **6 foglioline**

### PREPARAZIONE

**I cestini.** Per fare i cestini di granola, trita i datteri in un robot dotato di lame, per sminuzzarli piuttosto finemente; unisci noci, fiocchi di avena e cannella frullando nuovamente. Per ultimo, incorpora l'albume e frulla ancora per qualche istante. Trasferisci il composto ottenuto su un foglio di carta da forno e stendilo con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 1 mm circa. Se il composto dovesse risultare troppo appiccicoso, aggiungi 1 cucchiaino di fiocchi di avena. Ungi con olio di semi 6 stampi di diametro 5 cm e alti 4 cm. Crea dei dischi di granola del diametro di 5 cm con uno stampino tondo e ponili alla base degli stampi. Con un coltello da cucina o una rotella taglia pasta liscia, crea delle strisce di granola alte quanto lo stampo (circa 4 cm) e posizionale all'interno dello stesso facendole aderire bene ai bordi. Elimina l'eccesso di granola, controllando che non ci siano spazi nel cestino altrimenti la farcitura uscirebbe, e cuoci in forno statico preriscaldato a 165° per circa 15 minuti. Una volta cotti, sforna gli stampi e aspetta 5 minuti prima di sfornarli. Lasciali raffreddare completamente a temperatura ambiente.

### FARCISCI I CESTINI

Una volta freddi, riempi con dello yogurt magro e guarniscili con abbondante frutta fresca di stagione. Lava, asciuga e taglia la frutta scelta a cubetti o fettine sottili. Prima di servirli, decorali con delle foglioline di menta.



