

FROZEN YOGURT - CUPCAKES - MINI DESSERT ESTIVI



I frozen yogurt cupcakes sono mini dessert veloci, salutari, integrali e senza glutine. Vegan: se utilizzate uno yogurt vegan e creme di frutta secca come mandorle o nocciole per la base Senza glutine: controllate che l'avena scelta sia etichettata come "senza glutine" (non tutta l'avena lo è) o utilizzate i vostri cereali in fiocchi senza glutine preferiti.

9 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di fiocchi di avena o altri cereali a vostra scelta
- 300 grammi di yogurt greco 0% grassi o yogurt vegetale
- 1 porzione di frutta fresca a piacere
- 80 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)
- 1 confezione alberghiera di miele (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescolate i fiocchi di avena con la crema di mandorle (o nocciole, pistacchi...). Amalgamate molto bene. Preparate uno stampo per muffin e inseritevi 9 pirottini. Distribuite in ogni pirottino una cucchiata di composto.
- 2° Con il dorso di un cucchiaino premete il composto e schiacciate per formare la base. In una ciotola mescolate qualsiasi yogurt compatto, vegan o vaccino, con il dolcificante a vostra scelta (sciroppo d'acero, zucchero, miele, oppure nulla se lo yogurt è già zuccherato).
- 3° Riempite i pirottini di yogurt. Infine disponete i frutti di bosco lavati e le ciliegie denocciolate sulla superficie.
- 4° Solidificate in freezer per almeno 40 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (81 g)	% AR
ENERGIA	207 kcal	168 kcal	8 %
PROTEINE	9 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	28 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	6 g	5 g	5 %
LIPIDI	7 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	11 %
SODIO	26 mg	21 mg	1 %