CESTITAS DE GRANOLA CON YOGUR DESNATADO Y FRUTAS

INGREDIENTES PARA 6 CESTITAS

- 120 g Copos de avena
- 140 g Dátiles deshuesados
- 30 g Nueces
- ½ cucharadita Canela en polvo
- 30 g Claras de huevo
- Aceite de semillas al gusto

RELLENO PARA LAS CESTITAS

- 300 g Yogur desnatado
- Frutas de temporada al gusto (fresas, melón, frutas del bosque en verano; castañas o granada en otoño)
- Menta fresca (para decorar) 6 hojas

PREPARACIÓN

Cestitas

Para hacer las cestitas de granola, picar los dátiles en un robot con cuchillas, hasta que queden lo suficientemente finos; combinar con nueces, copos de avena y canela mientras bate de nuevo. Por último, incorporar las claras de huevo y batir unos minutos más. Transferir la mezcla a una hoja de papel para horno y amasar con un rodillo hasta tener una hoja de pasta de alrededor de 1 mm de espesor. Si la mezcla es demasiado pegajosa, añadir 1 cucharada de copos de avena.

Engrasar los 6 moldes con un diámetro de 5 cm y 4 cm de alto con aceite de semillas. Hacer discos de la pasta de granola de 5 cm de diámetro con un molde redondo y colocarlos en la base de los moldes. Con un cuchillo de cocina o un cortador (tipo rueda) para pasta liso, hacer tiras con la pasta de granola tan largas como alto sea el molde (unos 4 cm) y colocarlos dentro del molde haciendo que se adhieran bien a los bordes.

Eliminar el exceso de pasta de granola, comprobando que no haya espacios en la cestita, pues de lo contrario el relleno se saldría, y hornearlas en un horno convencional (estático) precalentado a 165 °C durante unos 15 minutos. Una vez cocinados, hornear los moldes y espere 5 minutos antes de desmoldarlos. Dejar que se enfríen completamente a temperatura ambiente.

RELLENE LAS CESTITAS

Una vez frías, rellenarlas con yogur desnatado y decorarlas con abundante fruta fresca de temporada. Lavar, secar y cortar las frutas en dados o rodajas finas. Antes de servir, decorarlas con hojas de menta.

ArmoLIPID PLUS

ARMO-2020-0171