



Torta fredda
YOGURT, COCCO & AVENA

INGREDIENTI (Stampo Ø 17 cm)

- Avena in fiocchi 80 gr.
- Yogurt greco 400 gr.
- 1 bicchiere di latte
- Gocce di cioccolato* q.b.
fondente 200 gr.
- Miele, 5 cucchiari
- Scaglie di cocco 30 gr
- Granola ai frutti di bosco**q.b.

*o cioccolato fondente al 70% da tritare

**o mix alternativo secondo i propri gusti

1



In un pentolino, scaldare mezzo bicchiere di latte con i fiocchi di avena e un cucchiaino di miele.

Mischiare il tutto aggiungendo poco latte alla volta per quanto l'avena riesce ad assorbirne.

Ottenuto l'impasto, morbido ma senza liquido residuo, spegare e lasciar raffreddare.

2



In una ciotola mischiare lo yogurt greco con 4 cucchiari di miele e il cocco.

Una volta che il tutto è ben amalgamato e cremoso, aggiungere le gocce di cioccolato o del cioccolato fondente tritato.

La quantità di miele, cioccolato e cocco si possono variare secondo i propri gusti.

3



Foderare il fondo della tortiera* con carta forno.

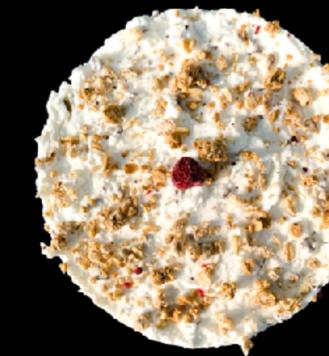
Con l'avena cotta nel latte formare lo strato di base della torta.

Formare un secondo strato uniforme con la crema di yogurt.

Chiudere lo stampo con della pellicola e riporre in frigo per 4/5 ore.

**utilizzare una tortiera o stampo apribile per poter estrarre la torta.*

4



Facile, leggera ma gustosa. Perfetta per la colazione ed una sana merenda.

Puoi servire.

Terminare la torta con della granola ai frutti di bosco (o secondo i propri gusti).

BUON APPETITO

Ricette
Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali