

CESTINI DI AVENA



INGREDIENTI

per 10 cestini circa

120 g di fiocchi di avena germogliati Live Better
1 banana matura
1 albume
1 pizzico di cannella
yogurt greco
frutta fresca a piacere

PREPARAZIONE

In una ciotola schiaccia con una forchetta la banana fino a ridurla in polpa.
Aggiungi i fiocchi di avena germogliati Live Better, la cannella e infine l'albume montato a neve.

Mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ungi con olio o burro degli stampini per tartellette o per muffin (anche gli stampi in carta usa e getta vanno bene) e metti in ogni stampo due cucchiaini di composto. Con le mani pressa per dare la forma del cestino.

Fai cuocere in forno ventilato a 170° per circa 20 minuti.

Fai raffreddare. Estrai poi i cestini e riempili con lo yogurt greco.

Aggiungi frutta fresca a piacere.