

## Crumble di frutta secca e cereali, mousse allo yogurt bianco, fragole macerate al lime e cardamomo

Per gli amanti dei dolci Casa Di Vita ha preparato un delizioso crumble, da gustare come dessert oppure come merenda! Prova la ricetta.



**Fresco, gustoso e goloso:** è il **dessert** del **menù di Pasqua** di Casa Di Vita! Puoi provare il nostro **crumble** di frutta secca e cereali, mousse allo yogurt bianco, fragole macerate al lime e cardamomo anche come **merenda!** Proponi questa ricetta dal **gusto delicato** ai tuoi ospiti, la presentazione su una **coppetta monoporzione** fa la sua bella figura e lascia sempre tutti soddisfatti!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

250 g di fragole

1 lime

8 semi di cardamomo

#### Per il crumble

50 g di farina di mandorle

60 g di farina di grano saraceno

40 g di zucchero muscovado

50 g di olio di semi di arachide dolce

**30 g di granella di Nocciola del Piemonte IGP Despar Premium**

**50 g di fiocchi di avena Despar Vital**

Un pizzico di sale

#### Per la mousse

**350 g di yogurt bianco Bio, Logico Despar**

50 g di acqua faba

50 g di sciroppo d'agave o miele

### Procedimento

1. Taglia le fragole a cubetti, aggiungi i semi di cardamomo schiacciati, il succo e la scorza del lime e lascia macerare.
2. Prepara il crumble: impasta con le mani fino a ottenere un composto sabbioso, le farine di mandorla e di grano saraceno, lo zucchero, l'olio d'arachidi, la granella di nocciola e i fiocchi di avena e un pizzico di sale. Distribuisci in maniera omogenea il composto su un foglio di carta da forno e cuoci a 160 °C per 12 minuti circa.
3. Prepara l'acqua faba: ammolla la quantità desiderata di ceci per 12 ore e cambia l'acqua di tanto in tanto. Cuocili in acqua non salata per 90 minuti. L'acqua di cottura, una volta raffreddata, sarà la tua acqua faba; la puoi utilizzare come sostituto all'albume d'uovo.
4. Monta l'acqua faba con delle fruste, aggiungi poco alla volta lo sciroppo d'agave (o il miele),

unisci delicatamente lo yogurt per creare la mousse.

5. Componi il dolce in un vasetto o in una coppetta stratificando il crumble, le fragole, la mousse e infine ricopri con una spolverata leggera di crumble. Decora con una generosa grattugiata di scorza di lime.