

Crema di zucca e mela con yogurt, granola al cioccolato, nocciole e cocco

Zucca a colazione: scopri la dolcezza di questo ingrediente in una versione inedita! Lasciati sorprendere dalla nostra ricetta.



Oggi ti proponiamo una dolce ricetta per iniziare al meglio le tue giornate: **crema di zucca e mela con yogurt, granola al cioccolato, nocciole e cocco**. La zucca conferisce il classico gusto e profumo autunnale mentre la granola al cioccolato fondente, nocciole e cocco rappresentano la nota golosa. Questi ultimi ingredienti possono essere omessi o sostituiti con altri a proprio piacimento per ottenere una ricetta davvero leggera, e ricca di gusto. Perfetta per la **colazione**, ma ti consigliamo di provarla anche come **merenda**. Non te ne pentirai!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

100 g di zucca senza buccia e privata dei semi

1 mela Despar Passo Dopo Passo

250 g di yogurt bianco senza zucchero

60 g di cereali soffiati e in fiocchi al naturale

40 g di cioccolato fondente Despar Premium

30 g di nocciole sgusciate Despar Bio,Logico

20 g di cocco essiccato

Preparazione

1. Taglia zucca e mela (privata del torsolo e della buccia), a pezzetti, poi cuoci dolcemente in una padella con poca acqua finché non si saranno ammorbidite. Lascia raffreddare e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

2. Sciogli il cioccolato a bagnomaria, trasferiscilo in una ciotola e aggiungi i cereali, le nocciole tritate grossolanamente e il cocco. Mescola bene, lascia raffreddare per un paio d'ore in frigo e sgrana fino a formare la granola.

3. Trasferisci in due bicchieri lo yogurt, aggiungi la crema di zucca e mela e cospargi sopra la granola al cioccolato, nocciole e cocco essiccato.