

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Bicchierini di yogurt greco e frutti rossi light: la ricetta fit in 10 minuti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se cerchi un'idea per una **colazione sana** o un **dessert veloce** che non appesantisca, i **bicchierini di yogurt greco e frutti rossi light** sono la soluzione perfetta. Preparati in soli **10 minuti**, questi dolci al cucchiaino uniscono la cremosità dello yogurt alla nota croccante della granola e alla freschezza acidula dei frutti di bosco.

Questa ricetta è estremamente versatile: puoi gustarli subito o conservarli in frigorifero per averli pronti al mattino. Se ami le preparazioni proteiche e nutrienti, prova ad accompagnarli ai nostri [Pancake proteici allo yogurt greco](#)

o, per una versione ancora più ricca, scopri come preparare la tua [Granola fatta in casa](#).

Grazie alla stratificazione elegante, sono perfetti anche da servire agli ospiti come fine pasto leggero. Cerchi altre idee per iniziare la giornata con energia? Non perderti la nostra guida su come preparare un perfetto [Porridge allo yogurt greco](#), cremoso e saziante, ideale per chi ama variare la propria fit-routine mattutina!

INGREDIENTI E OCCORRENTE PER 2

PERSONE

YOGURT GRECO 250 gr

FRUTTI ROSSI MISTI fragole, lamponi, mirtilli, ribes - 200 gr

GRANOLA o muesli croccante - 30 gr

GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE 20 gr

MIELE o sciroppo d'acero - 2 cucchiaini da tavola

FOGLIOLINE DI MENTA per decorare -

PROCEDIMENTO PASSO-PASSO PER UN RISULTATO PERFETTO

- 1 Inizia lavando delicatamente i frutti rossi e asciugali bene. Se usi le fragole, tagliale a pezzetti piccoli.

Prendi lo yogurt greco.

Consiglio: se lo trovi troppo acido, questo è il momento di mescolarlo con un cucchiaino di miele o sciroppo d'acero per renderlo più dolce e vellutato.

Preleva metà dello yogurt e mettilo in una ciotolina a parte. Aggiungi a questa metà le gocce di cioccolato fondente e mescola bene per distribuirle. L'altra metà lasciala bianca e pura.





- 2 Prendi i tuoi due bicchieri. Distribuisci sul fondo lo yogurt arricchito con le gocce di cioccolato. Livella bene la superficie con il dorso di un cucchiaino per creare una base piana e pulita.





- 3** Ora aggiungi la nota crunchy: crea uno strato con la granola sopra lo yogurt al cioccolato. Questo stacco di consistenze è fondamentale! Aggiungi subito sopra un generoso strato di frutti rossi misti.





- 4 Riprendi lo yogurt bianco che avevi tenuto da parte (quello senza cioccolato). Versalo delicatamente sopra la frutta, facendo attenzione a non sporcare troppo i bordi del bicchiere. Livella bene.







Tocco finale: Completa il bicchiere con un altro po' di frutti rossi in cima, una spolverata extra di granola per bellezza e qualche goccia di cioccolato.

- 5** Aggiungi una fogliolina di menta fresca per dare colore e profumo. I tuoi bicchierini sono pronti!





PREPARALI IN ANTICIPO: TEMPI E MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

Per mantenere la freschezza di questa preparazione, è fondamentale seguire alcune semplici indicazioni:

In frigorifero: È possibile preparare i bicchierini con un giorno d'anticipo.

Tempistiche: Si consiglia di consumarli entro **24 ore** dalla preparazione.

Servizio: Puoi servirli subito oppure conservarli al fresco fino al momento del consumo.

TANTE IDEE PER OGNI GUSTO: DAL BURRO D'ARACHIDI AI SEMI DI

Puoi personalizzare i tuoi bicchierini in base ai tuoi gusti o agli ingredienti che hai a disposizione:

CHIA

Sostituzione frutta: Al posto dei frutti rossi, puoi utilizzare fragole o altra frutta fresca a piacere.

Per i più golosi: Aggiungi a piacere dello sciroppo d'acero, del miele o del burro di arachidi per un tocco extra di sapore.

Alternative al cioccolato: Se preferisci non usare il cioccolato, puoi arricchire lo yogurt con semi di chia, fiocchi d'avena o frutta secca tritata.

TRUCCHI PER UN RISULTATO PERFETTO E CONSIGLI ANTISPRECO

Per ottenere un risultato professionale e gestire al meglio gli ingredienti, ecco alcuni piccoli segreti:

Stratificazione definita: Per ottenere strati ben visibili e puliti, versa lo yogurt con un cucchiaino e livellalo con delicatezza prima di aggiungere la granola o la frutta.

Consistenza della granola: Se preferisci che la granola mantenga la sua massima croccantezza, aggiungila solo poco prima di servire i bicchierini.

Gestione della frutta: Se i frutti rossi sono di grandi dimensioni, tagliali a pezzetti piccoli: questo renderà ogni cucchiata più bilanciata e il bicchierino più facile da gustare.

Zero sprechi: Se hai della frutta molto matura, puoi schiacciarla leggermente con una forchetta per creare una salsa naturale da alternare allo yogurt al posto dei frutti interi.