

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Frozen Yogurt Bark ai Frutti Rossi: La Ricetta dello Snack Sano e Fresco

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + *ALMENO 6 ORE DI RIPOSO IN FREEZER*



Sei alla ricerca di uno **snack sano, fresco e colorato** per combattere il caldo senza rinunciare al gusto? Il **Frozen Yogurt Bark ai Frutti Rossi e Pistacchi** è la soluzione perfetta: una tavoletta di yogurt gelato croccante, facilissima da preparare e bellissima da vedere.

Questa ricetta è diventata virale perché è la perfetta via di mezzo tra un gelato e una merenda light. Ti servono solo **10 minuti** per assemblarla e il

risultato è un dessert naturale che piacerà a tutti. Se vuoi rendere tutto ancora più genuino, potresti partire preparando lo [yogurt con il Bimby](#) fatto in casa da te.

Il segreto del successo di questo **dolce estivo senza cottura** sta nel contrasto tra la cremosità dello yogurt e la nota croccante della frutta secca. Se ami queste combinazioni, prova anche i nostri [bicchierini yogurt greco e frutti rossi light](#) o una classica [torta fredda allo yogurt e more](#) per le occasioni speciali.

Il **Frozen Yogurt Bark** è molto più veloce di un [gelato allo yogurt](#) tradizionale e meno impegnativo di una [cheesecake fredda ai frutti rossi](#), ma altrettanto soddisfacente. Puoi divertirti a personalizzarlo come preferisci, magari alternandolo a un fresco [Dalgona alle fragole](#) o accompagnandolo a una fetta di [sbriciolata alle fragole](#).

Mettiamoci all'opera: scopri come trasformare pochi e semplici ingredienti in una **merenda sana con yogurt e frutta** che conquisterà il tuo palato!

COSA TI SERVE PER PREPARARE IL FROZEN YOGURT BARK AI FRUTTI ROSSI

YOGURT BIANCO 300 gr

SCIROPPO DI AGAVE 20 gr

GOCCE DI CIOCCOLATO fondenti o al latte - 25 gr

FRAGOLE FRESCHE 200 gr

MIRTILLI 100 gr

GRANELLA DI PISTACCHI 25 gr

COME FARE IL FROZEN YOGURT BARK: LA RICETTA PASSO DOPO PASSO

- 1 Inizia la preparazione del tuo **frozen yogurt bark** versando lo **yogurt bianco** in una ciotola capiente.

Aggiungi lo **sciroppo di agave** e mescola con cura. Unisci tre quarti delle **gocce di cioccolato** (o del cioccolato fondente sminuzzato) e **amalgama bene** il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.





2 Lava accuratamente tutta la **frutta fresca**. Prendi i **mirtilli**: taglia a metà quelli più grandi e lascia interi i più piccoli per variare la consistenza.

Passa alle **fragole**: elimina le foglie e tagliale alternando **cubetti e spicchi**. Questo piccolo trucco darà al tuo dolce un **effetto visivo** molto più curato e invitante.



3 Prendi uno **stampo 10x15 cm** foderato con **carta forno** e versa lo yogurt al suo interno. **Livella bene la superficie** con un cucchiaio per distribuire il composto in modo uniforme.



4 Ricopri uniformemente la superficie dello yogurt con i **mirtilli** e le **fragole** che hai tagliato in precedenza.

Ultima la preparazione decorando con la **granella di pistacchi** e le restanti **gocce di cioccolato**. Distribuisci i topping in modo che ogni pezzetto sia goloso e croccante.

Copri lo stampo con la **pellicola trasparente** e riponilo in **freezer per almeno 5-6 ore**. Se preferisci una consistenza perfetta, puoi lasciarlo solidificare fino al giorno dopo.



5 Il tuo frozen yogurt bark ai frutti rossi è finalmente pronto! Estrailo dallo stampo e servilo a pezzi

, spezzandolo grossolanamente con le mani o con l'aiuto di un coltello per un effetto rustico.

Per gustarlo al meglio, ti consiglio di tirarlo fuori dal freezer **circa 10 minuti prima** di servirlo: in questo modo otterrai la consistenza ideale, fresca ma piacevole al morso.



COME CONSERVARE IL FROZEN YOGURT BARK: DURATA E CONSIGLI

Puoi conservare il tuo **frozen yogurt bark ai frutti rossi** in freezer per **circa un mese**. Ti consiglio di chiudere i pezzi in un contenitore ermetico o in un sacchetto per alimenti ben sigillato per evitare che assorbano odori e che si formino troppi cristalli di ghiaccio sulla frutta.

Ricorda di **non conservarlo mai in frigorifero**: lo yogurt tornerebbe subito allo stato liquido, rovinando completamente la consistenza dello snack.

Se vuoi personalizzare la ricetta, puoi sostituire lo yogurt bianco con lo **yogurt greco** per ottenere una tavoletta più densa e proteica. Per quanto riguarda il dolcificante, lo **sciropo d'agave** può essere sostituito dal **miele** o puoi scegliere di preparare una **versione senza zuccheri aggiunti**

per una merenda ancora più leggera.

Spazio alla fantasia con i topping! Al posto dei pistacchi prova il **cocco disidratato**, oppure rendi tutto più goloso versando a filo del **burro d'arachidi** o della crema spalmabile alla nocciola prima di riporre lo stampo in freezer. Se non ami il cioccolato fondente, puoi tranquillamente utilizzare **cioccolato al latte o bianco**.