

Piccole bavaresi alla fragola e ciliegia

La frutta come un gelato!

Una merenda fresca e nutriente. Un modo alternativo e semplice per far gustare la frutta di stagione ai bambini.



Tutti gli ingredienti di queste simpatiche bavaresi in formato mignon "lavorano" insieme per offrire ai più piccoli (ma anche ai grandi) un dolce perfettamente equilibrato: infatti, le foglioline di [menta](#) faciliteranno la **digestione dei grassi** presenti nella panna e nello yogurt. Invece, la vitamina C e gli antiossidanti contenuti nelle [ciliegie](#) e nelle [fragole](#) **proteggeranno la pelle dai raggi solari**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 5 piccole porzioni)

125 g di yogurt bianco intero
3 g di gelatina alimentare oppure un cucchiaino di agar agar
40 g di zucchero di canna
75 g tra fragole e ciliegie
63 ml di panna fresca da montare
5 foglie di menta

Procedimento

1. Mettere in ammollo la gelatina in acqua fredda per 5 minuti (non considerare questo passaggio se viene usato l'agar agar).
2. Pulire le fragole e le ciliegie e togliere il nocciolo a quest'ultime.
3. Frullare la frutta con la menta.
4. Prelevare un terzo della frutta e metterla in un pentolino, aggiungere la gelatina (o l'agar agar) e portare ad ebollizione.
5. Intanto montare la panna, aggiungere poi yogurt e zucchero e amalgamare bene.
6. Aggiungere infine la frutta frullata.
7. Versare il composto negli stampini (per esempio di silicone).
8. Far riposare in frigo per almeno 3 ore (io tutta la notte).