

Bicchierini con purea di frutta e cereali

Una colazione sana e golosa



Oggi vi proponiamo un'idea originale per una colazione ricca di energia.

Frutta fresca, cioccolato e cereali sono gli ingredienti di questa ricetta facile e veloce da preparare che vi permetterà di consumare una [sana colazione](#) in modo davvero molto goloso.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

3 mele bio

3 pere bio

4 cucchiaini di Cereali ripieni con Cioccolato e Nocciole Free From

4 cucchiaini di semi di girasole

il succo di mezzo limone non trattato

Procedimento

1. Grattugiare la frutta mantenendo la buccia.
2. Riporre il composto in un recipiente e unire il succo di limone, mescolare bene e versare la purea all'interno di quattro bicchieri.
3. Terminare la composizione dei bicchieri con i cereali ripieni e una manciata di semi di girasole.

Cercate un'altra idea per una colazione a tutto cioccolato? Riscoprite la nostra ricetta dei [croccantini al cioccolato e cereali](#).

