

SWEET...ILAAA  
PRESENTA...

# COLAZIONI

FRESCHE E SANE

PER  
GODERSI  
L'ESTATE

ILARIA BIAGINI

# RICETTE

1. CHIA PUDDING
2. PAVESINI YOGURT BOWL
3. FETTAMISU CIOCCOLATO E LAMPONI
4. TORTINO AI PAVESINI
5. FETTAMISU BICOLORE
6. YOGURT CHEESECAKE
7. CHIA PUDDING AI FRUTTI DI BOSCO
8. OVERNIGHT OATMEAL
9. FETTAMISU ALLA MARMELLATA
10. MOUSSE AL CIOCCOLATO

# CHIA PUDDING

## **INGREDIENTI:**

Semi di chia

Fiocchi d'avena

Circa 50 ml Latte

125 g Yogurt bianco magro

Frutta

Granola

## **PROCEDIMENTO:**

Mischiare i semi di chia, i fiocchi d'avena, il latte, lo yogurt e riporre in frigo per una notte.

Decorare a piacimento.

Gustare!!



# PAVESINI YOGURT BOWL

## INGREDIENTI:

8 Pavesini

Latte

150 g yogurt greco

Cocco rapé

Frutti rossi

## PROCEDIMENTO:

Bagnare i Pavesini nel latte e disporne tre sulla base di una ciotola.

Ricoprire con lo yogurt greco e ripetere il procedimento fino a finire lo yogurt.

Decorare con del cocco, un Pavesino sbriciolato, uno intero e con dei frutti rossi.

Gustare!!



# FETTAMISU CIOCCOLATO E LAMPONI

## **INGREDIENTI:**

3 fette biscottate

Latte

Budino al cioccolato

Lamponi

## **PROCEDIMENTO:**

Bagnare la prima fetta biscottata nel latte, spalmarci sopra il budino al cioccolato e dei lamponi spezzettati.

Sovrapporre con un'altra fetta biscottata, ripetendo il procedimento fino a finire le fette.

Far riposare in frigo per una notte.

Gustare!!



# TORTINO AI PAVESINI

## **INGREDIENTI:**

Un pacchetto di Pavesini

Yogurt greco

Marmellata (circa 25 g)

Latte

Frutti rossi

## **PROCEDIMENTO:**

Bagnare i Pavesini nel latte e disporli in modo da coprire una ciotola.

Al centro versare lo yogurt greco, la marmellata e altro yogurt greco per ricoprirla.

Chiudere il tortino con altri Pavesini.

Lasciare almeno un'ora in frigo.

Decorare con altro yogurt e frutti rossi.

Gustare!!



# FETTAMISU

## BICOLORE

### **INGREDIENTI:**

Yogurt greco

Budino al cioccolato

Latte

Fette biscottate

### **PROCEDIMENTO:**

Bagnare la prima fetta biscottata nel latte e spalmarci sopra lo yogurt. Sovrapporla con la seconda fetta bagnata e ricoperta con il budino. Continuare ad alternare budino e yogurt.

Decorare l'ultima fetta con delle strisce di budino e yogurt.

Far riposare una notte in frigo.

Gustare!!



# YOGURT CHEESECAKE

## **INGREDIENTI:**

Yogurt greco

Marmellata

Biscotti

Latte

Frutti rossi

## **PROCEDIMENTO:**

In un coppa pasta, sbriciolare dei biscotti e aggiungerci un goccio di latte per formare una base compatta.

Mischiare lo yogurt greco e la marmellata e versarlo sopra la base di biscotti.

Decorare con dei frutti rossi.

Far riposare una notte in frigo.

Gustare!!



# CHIA PUDDING AI FRUTTI DI BOSCO

## INGREDIENTI:

Yogurt greco

Semi di chia

Latte

Un cucchiaino di miele

Frutti rossi

Decorazioni (granola, cioccolato, frutta...)

## PROCEDIMENTO:

In un frullatore unire lo yogurt, i frutti rossi, il latte, il miele e frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo liquido. Aggiungere i semi di chia e mischiare.

Far riposare una notte in frigo e decorare a piacimento

Gustare!!



# OVERNIGHT OATMEAL

## INGREDIENTI:

Yogurt

Fiocchi d'avena

Latte

Cacao amaro

Decorazioni (biscotti, gocce di cioccolato...)

## PROCEDIMENTO:

Mischiare i fiocchi d'avena, lo yogurt e il latte, fino ad ottenere un composto non troppo liquido.

A parte mischiare il cacao amaro con un goccio di latte (o acqua) per formare una crema da versare sul composto di yogurt.

Decorare e far riposare una notte in frigo.

Gustare!!



# FETTAMISU ALLA MARMELLATA

## **INGREDIENTI:**

Yogurt

Marmellata

Latte

Fette biscottate

## **PROCEDIMENTO:**

Bagnare la prima fetta biscottata nel latte e spalmarci sopra lo yogurt.

Ripetere il procedimento con le altre fette biscottate e decorare l'ultima con la marmellata.

Far riposare una notte in frigo.

Gustare!!



# MOUSSE AL CIOCCOLATO

## **INGREDIENTI:**

50 g yogurt

Mezza banana

10/15 g budino al cioccolato

## **PROCEDIMENTO:**

Mischiare tutti gli ingredienti.

Versare la mousse in un bicchiere e far riposare in frigo almeno 30 minuti.

Decorare a piacimento

Gustare!!

