

Coppe yogurt e frutti di bosco

Versare nei bicchieri un vasetto di yogurt bianco cui è stato aggiunto un cucchiaino di succo d'acero e mettere in freezer.

Nel frattempo cuocere pochi minuti la frutta. Per una tazza di lamponi o mirtili ho aggiunto un cucchiaino di zucchero di canna, ai mirtili ho aggiunto una decina di semi di coriandolo pestati, ai lamponi i semini di 3 capsule di cardamomo pestate.

Quando lo yogurt si è rappreso in freezer togliere i bicchieri e aggiungere la composta di frutta, quando è freddo rimettere in freezer.

