

# Coppe di granola congelate con crema di yogurt e di formaggio fresco con salsa di fragole



**Spuntino rinfrescante dal freezer: ecco un muesli croccante a strati e congelato,**

**con crema di yogurt e di**

**formaggio fresco con salsa di fragole, mmh!**

Le coppe di granola sono pronte in circa 25 minuti, prima di andare nel congelatore per qualche ora. Una volta congelati, i dolci bocconcini si possono scongelare in porzioni e servire a colazione, a merenda o anche come dessert. In estate le coppette possono essere preparate in modo eccellente con bacche fresche – semplicemente paradisiaco!

Se avete a casa delle teglie di silicone per muffin, usate queste per congelare la granola. Anche i normali stampi per muffin vanno bene, mettete come, di consueto, dei pirottini di carta negli stampi e rimuoveteli dopo che i pirottini si sono congelati. Per quest'ultima variante, naturalmente, è necessario un vano congelatore un po' più grande.

- 160 g di granola, per esempio EnerBio Frutti di bosco
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 60 g di crema di anacardi
- 1½ cucchiaini di miele
- 150 g di fragole congelate, o se è stagione, di fragole fresche
- 3 - 4 cucchiaini di acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- 200 g di yogurt greco
- 200 g di formaggio fresco
- 1 cucchiaio di miele
- ½ cucchiaino di pasta di vaniglia
- 12 stampi per muffin in silicone o un normale vassoio per muffin e 12 pirottini

1. Se necessario, tritare i pezzi di granola più grandi. Scaldare l'olio di cocco, la crema di anacardi e il miele a bagnomaria per 1 minuto, mescolando di tanto in tanto per diluire leggermente la miscela, poi mescolare con la granola.
2. Premere il composto negli stampi. Congelare gli stampi in silicone o il vassoio per muffin nel congelatore per circa 10 a 20 minuti fino a quando i restanti ingredienti saranno pronti.
3. Portare a ebollizione le fragole (congelate) e l'acqua in una casseruola, ridurre il calore e cuocere a fuoco lento fino a quando le fragole sono morbide. Aggiungere lo zucchero e schiacciare con uno schiacciapatate o una forchetta fino

ad ottenere una poltiglia, poi lasciare raffreddare.

4. Sbattere brevemente lo yogurt, il formaggio fresco, il miele e la pasta di vaniglia con un mixer a mano fino a formare un composto omogeneo, quindi spalmare sulle basi di granola congelate.
5. Versare la salsa di fragole sulla parte superiore e marmorizzarla ad es. con una forchetta
6. Mettere le coppe nel congelatore per almeno 4 ore o durante la notte. Lasciare scongelare per qualche minuto prima di gustare.

**Tempo di preparazione: circa 25 minuti (senza il tempo in congelatore)**