

Yogur de miel, granola, hierbabuena y frutos rojos (4 pax.)

Ingredientes:

- 600 ml de yogur kéfir
- 100 g de granola
- 200 g de frutos rojos variados: grosellas, frambuesas, moras, arándanos, etc.
- 90 g de miel
- Unas hojitas de menta o hierbabuena

Elaboración:

1. Partimos por la mitad las frambuesas y las moras, si son muy grandes.
2. En vasos de cristal, hacemos capas en el siguiente orden: yogur, granola, frutos rojos y miel.
3. Terminamos con más miel y hojitas de menta o hierbabuena.

Tosta de ricotta, miel y manzana (4 pax.)

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan Integral de semillas
- 240 g de queso ricotta
- 120 g de miel
- **2 manzanas rojas**

Elaboración:

1. Cortamos las manzanas por la mitad y después en lochas finas a modo de abanico.
2. Tostamos el pan en una tostadora o plancha hasta dorar ligeramente.
3. Untamos el queso en la tostada. Encima, ponemos un abanico de manzana y terminamos con abundante miel.

Galletas crunchy de miel (4 pax.)

Ingredientes:

- 100 g de miel
- 90 g de mantequilla
- 100 g de harina

Elaboración:

1. Hacemos caramelo con la miel y la mantequilla en un cazo a fuego medio.
2. Retiramos el cazo del fuego y agregamos la harina revolviendo con una varilla.
3. En una bandeja con papel de horno, ponemos nuestra masa haciendo formas de galletas.
4. Horneamos a 200 °C con el horno previamente calentado durante unos 5 minutos, o hasta que sus bordes estén dorados. Retirar con cuidado.
5. Dejar enfriar en una rejilla hasta que se endurezcan.