IL FETTAMISÙ

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA…”

MAGGIO: IL FETTAMISÙ

Sono sempre stata un’amante della buona cucina e del mangiar bene, mi piace molto provare nuove ricette e variare di continuo i pasti di tutti i giorni.

Una cosa però mantengo sempre costante e faccio fatica a cambiare: la colazione del mattino.

Quando mi sveglio, il mio menù prevede sempre: cappuccino e qualche biscotti secco, o un dolce tipo plumcake o al limite del pane tostato con marmellata preferibilmente fatta in casa da me.

Da quando mia figlia Beatrice si è laureata magistrale in Scienza della nutrizione mi sono resa conto che in effetti i pasti che preparo quotidianamente in casa non sono poi così bilanciati.

In primis proprio la colazione, con la conseguenza che dopo neanche due ore arriva implacabile il languorino.

Questo mese vi propongo una colazione diversa, facile, veloce da preparare, bilanciata e soprattutto buonissima: il Fettamisù.

Ingredienti per una persona:

3 fette biscottate integrali o ai cereali

1 vasetto di yogurt magro

polvere di cacao

gocce di cioccolato

burro di arachidi

Procedimento:

Appoggiare una fetta biscottata al centro del piatto, aggiungere 1/3 dello yogurt, spolverizzare con il cacao amaro e qualche goccia di cioccolato.

Proseguire con la seconda fetta nello stesso modo e poi con la terza.

Ultimare aggiungendo sopra un po’ di burro di arachidi colandolo con un cucchiaino come a formare un decoro.

Servite con una tazza di caffè appena fatto.

Avrete così una colazione gustosissima, completa di tutti i macronutrienti, che fornisce il giusto senso di sazietà e appaga moltissimo anche il palato.

Se non amate il cioccolato potete sostituirlo con della frutta fresca e del cocco in scaglie.

La mattina si va sempre di corsa e allora prepariamolo la sera prima, così il Fettamisù si ammorbidirà e somiglierà moltissimo al dolce che tutti conosciamo: il Tiramisù.

foto di Beatrice Santin