**Oikos de fresa con higos y ajonjolí**

Este cremoso bowl de yoghurt con moras y plátano va acompañado con ajonjolí tostado, higos, fresas y un toque de coco. Es ideal como snack para tener un día con mucha energía. ¡Delicioso y nutritivo!

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Porciones:** 4 personas

* 4 piezas de yoghurt natural o de coco Oikos® (150 g c/u)
* 2 plátanos
* 1 taza de mora azul
* 1 taza de higos en cuartos
* 1 taza de fresas en cuartos
* 2 cucharaditas de ajonjolí tostado
* 2 cucharaditas de coco rallado

**Para decorar:**

* ¼ taza de mora azul

**Procedimiento:**

1. Licúa el yoghurt Oikos® con los plátanos y la taza de moras hasta tener una mezcla homogénea y cremosa.
2. Vierte la preparación en un bowl y refrigera por unos minutos.
3. Decora al gusto con los higos, las fresas, el ajonjolí, el coco y las moras restantes.