PORRIDGE

A cura di Daniela Rossini

INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 80 gr fiocchi d'avena
- acqua
- 1 bicchiere circa di latte vegetale
- 180 gr frutta fresca a scelta di stagione
- 2 cucchiai di frutta secca
- aromi a scelta (cacao, buccia di limone,cannella,zenzero,vaniglia)
- 1 cucchiaio di sciroppo di acero

PREPARAZIONE

1. La sera prima mettere i fiocchi di avena in una ciotola
2. Versare dell'acqua fino a coprirli
3. La mattina prendere i fiocchi di avena ammollati e trasferirli in un pentolino antiaderente
4. Aggiungere il latte (regolatevi con la quantità a vostro gusto, se preferite un porridge più liquido o più denso)
5. Fare cuocere sul fuoco per circa 4-5 minuti, fino a che il porridge si sarà addensato e avrà la consistenza desiderata.
6. Unire la frutta fresca tagliata a pezzetti e gli aromi scelti.
7. Versare il porridge in una scodella
8. Completare con frutta secca e lo sciroppo d'acero.

TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti + ammollo

STAGIONALITÀ:

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Il porridge fornisce un buon apporto proteico e uno scarso pporto di grassi saturi. Ha un elevato potere saziante e un basso indice glicemico (essendo presenti sia l'avena che la frutta). Apporta molte fibre e giova alla salute intestinale.