

Porridge al cacao e yogurt greco arricchito con chicchi di melagrana

Amo la melagrana per il sapore dolce e allo stesso tempo aspro. I suoi semi sembrano dei piccoli cuoricini, rubini capaci di rendere ogni piatto speciale.

La ricetta del porridge che vi presento oggi è veramente facilissima e si prepara in pochi minuti!

Ingredienti per il porridge

- 40 gr fiocchi di avena
- 5 gr di cacao
- 10 gr noci
- Cannella q.b
- Acqua o latte 250 ml

Ingredienti per la crema

- 150 g di yogurt greco/skyr/quark
- dolcificante a piacere
- latte q.b.

decorazione

- chicchi di melograna

Procedimento

- In una pentola antiaderente unire fiocchi d'avena, cacao, cannella e noci tritati
- Aggiungere 200-250 ml di acqua o latte e cuocere a fiamma medio-bassa mescolando spesso con una spatola fino a quando non avrà raggiunto una consistenza cremosa e densa
- Trasferire il porridge in una ciotola oppure in un

barattolo e lasciarlo raffreddare

- Nel frattempo mescolare 150 gr di yogurt greco, dolcificante preferito ed un po' di latte
- Versare la crema di yogurt sopra il porridge
- Ricoprire con dei chicchi di melograno
- Lasciare in frigo per tutta la notte

Note

- Puoi sostituire le noci con la tua frutta secca preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia



