

Porridge banana mela cannella

Amo il porridge per la sua velocità e facilità nella preparazione. In pochi semplici passi si crea una colazione completa, sana e nutriente.

Ingredienti per il porridge

- 30 g fiocchi di avena
- 10 g di farina di avena aromatizzata gusto cioccolata
- 5 g di cacao
- Cannella q.b
- Acqua o latte 250 ml

Ingredienti per la crema

- 10 g noci
- 100 g di yogurt greco/skyr/quark
- Una piccola banana
- dolcificante a piacere

Ingredienti per la crema al cacao

- 5 g di cacao
- 10-15 ml acqua/latte
- Cannella q.b

(si realizza mescolando cacao con 10-15 g di caffè/acqua/latte ed eventuale dolcificante)

decorazione

- una piccola mela

Procedimento

- In una pentola antiaderente mescolare tutti gli ingredienti secchi: fiocchi d'avena, farina di avena, cacao e cannella.
- 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 frullare in un mixer una piccola banana, 100 gr di yogurt greco, 10 gr di noci, dolcificante preferito ed un po' di cannella.
- Versare la crema di yogurt e banana sopra il porridge.
- Ricoprire con la crema al cacao e chiudere con il coperchio e della pellicola.
- Lasciare in frigo per tutta la notte.
- La mattina successiva adagiare le fettine di mela e spolverizzare con un pizzico di cannella.
- Gustare con piacere e gioia

Note

- Puoi sostituire le noci con la tua frutta secca preferita
- Puoi sostituire la farina di avena aromatizzata con altri fiocchi di avena o dell' altro cacao
- Puoi sostituire la crema con due cubetti di cioccolato sciolti nel microonde
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia



