

Porridge cacao e pere

Cremoso, delicato e semplicemente sfizioso

È una colazione perfetta: ricca di fibre, proteine, vitamine e minerali.

La puoi mangiare sia calda che fredda.

Pochi ingredienti e molto semplice da realizzare.



Ingredienti per il porridge:

- 35 gr fiocchi di avena
- 10 g di cacao
- Cannella q.b
- Una pera
- Acqua o latte 250 ml

Ingredienti per la crema:

- 100 g di yogurt greco/skyr/quark
- dolcificante a piacere
- latte q.b. per diluire

decorazione

- noci, pera, cannella, qualche mirtillo

Procedimento:

- tagliare $\frac{3}{4}$ di pera a piccoli dadini
- In una pentola antiaderente unire fiocchi d'avena, cacao, cannella ed i dadini di pera
- 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 100 gr di yogurt greco, dolcificante ed un po' di latte.
- Versare la crema di yogurt sopra il porridge.
- Decorare con noci, cannella, resto della pera e qualche mirtillo
- 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





