

Porridge cheesecake ai mirtilli light

Un modo originale per mangiare i fiocchi di avena. Una ricetta facile e gustosa per una colazione speciale

Ingredienti per la base

- 40 g fiocchi di avena
- 5 g di cacao
- Cannella q.b
- Acqua o latte 250 ml
- Qualche mirtillo

Ingredienti per la crema

- 10 g noci/mandorle/anacardi
- 150 g di yogurt greco/skyr/quark
- dolcificante a piacere
- 5 g di semi di chia

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

- mirtilli

Procedimento

- In un pentolino antiaderente mescolare tutti gli ingredienti secchi: fiocchi d'avena, cacao e cannella.
- Aggiungere 200-250 ml di acqua o latte e mirtilli. 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 un coppapasta posizionato su un piatto, livellare e lasciar raffreddare.
- Nel frattempo unire 150 gr di yogurt greco, 10 gr di noci tritate, dolcificante preferito e semi di chia.
- Versare la crema di yogurt sopra il porridge.
- Lasciar riposare in frigo per tutta la notte.
- La mattina successiva decorare con i mirtilli freschi e crema al cacao oppure con la tua crema proteica preferita, spolverare con un pizzico di cacao.
- Prendere un cucchiaino e assaporare lentamente la gioia di questa mattina

Note

- Puoi sostituire le noci con la tua frutta secca preferita
- Puoi sostituire la crema con due cubetti di cioccolato sciolti nel microonde
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia



