

Porridge cremoso

Prova questa variante golosa con tanta frutta fresca e yogurt. Preparato la sera e pronto per essere gustato al mattino

Ingredienti per il porridge:

- 40 g fiocchi di avena
- mirtilli
- cannella q.b
- acqua o latte 250 ml

Ingredienti per la crema di yogurt

- 10 g semi di lino macinati
- 200 g yogurt soia
- stevia q.b.

Ingredienti per la crema al cacao

- 15 g cacao
- dolcificante q.b.
- cannella q.b
- latte vegetale q.b.

(si realizza mescolando cacao, cannella con caffè/acqua/latte ed eventuale dolcificante)

Decorazione

- kiwi, melagrana, anacardi



Procedimento

1. In una pentola antiaderente mescolare fiocchi di avena, cannella e mirtilli.
2. 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.
3. Trasferire il porridge in una ciotola oppure in un barattolo e lasciarlo raffreddare.
4. Nel frattempo mescolare 200 gr di yogurt vegetale, semi di lino macinati e dolcificante ed un po' di cannella.
5. Versare la crema sopra il porridge.
6. Ricoprire con la crema al cacao e chiudere con il coperchio o della pellicola.
7. Lasciar riposare per tutta la notte.
8. La mattina successiva decorare con la frutta: kiwi, melagrana ed anacardi.



