

Porridge fit al cacao, pere e mirtilli

Per avere più energia e restare in forma faccio una colazione abbondante e nutriente.

Una delle ricette più semplici e veloci da preparare è decisamente il meraviglioso e buonissimo **PORRIDGE** di avena.

Posso sbizzarrirmi all'infinito nel giocare con gli ingredienti che mi piacciono: frutta fresca, secca, yogurt, budini.

È un'ottima soluzione per una colazione leggera, sana e gustosa

Ingredienti per il porridge

- 40 gr fiocchi di avena
- 10 g di cacao
- Cannella q.b
- Due piccole pere
- Frutta secca q.b.
- Acqua o latte 250 ml

Ingredienti per la crema

- 100 g di yogurt vegetale/greco/skyr/quark
- dolcificante a piacere

decorazione

- mirtilli



Procedimento

- tagliare la 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, dolcificante e cannella
- Versare la crema di yogurt sopra il porridge.
- Decorare con mirtilli





