

Porridge gusto snickers

Una semplice colazione o una dolce tentazione?

Questa ricetta del porridge è una vera delizia. Arachidi tostate, banana, burro di arachidi, cacao... è *così buono che non riuscirai a credere a quanto sia sano e dietetico.*

Ingredienti per il porridge

- 35 gr fiocchi di avena
- 10 g di cacao
- Cannella q.b
- Acqua o latte 250 ml
- dolcificante a piacere



Ingredienti per la crema

- 120 g di yogurt greco/skyr/quark
- 6 gr semi di chia
- dolcificante a piacere
- 30 gr latte per diluire

decorazione

- banana, arachidi tostate, burro di arachidi [@4plusnutrition](#)



Procedimento

- In una pentola antiaderente unire fiocchi d'avena, cacao e cannella
- Aggiungere 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.
- Nel frattempo mescolare 120 gr di yogurt greco, 6 gr di semi di chia, il dolcificante ed un po' di latte.





- Versare la metà del porridge in una ciotola oppure in un barattolo, aggiungere lo strato di crema di yogurt ai semi di chia, e poi il resto del porridge.
- Lasciare in frigo per tutta la notte.
- Al mattino decorare con una banana tagliata a rondelle, arachidi tostate ed del burro di arachidi [@4plusnutrition](#)



