Porridge proteico con lamponi

Prova questa deliziosa ricetta di porridge; facile e golosa che puoi preparare di sera in pochi minuti

Ingredienti per il porridge

- 35 gr fiocchi di avena
- 5 g di cacao
- Cannella q.b
- Dolcificante
- Acqua o latte 220 ml

Ingredienti per la crema

- 200 g yogurt greco magro
- 7 g di stevia
- 15 g di anacardi tritati finemente

decorazione

- lamponi

Procedimento

- In una pentola antiaderente unire i fiocchi d’avena, cacao e cannella.
- Aggiungere 200-220 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 amalgamare 200 gr di yogurt greco, dolcificante ed anacardi tritati
- Versare la crema di yogurt sopra il porridge.
- Ricoprire con lamponi
- Lasciare in frigo per tutta la notte.

Note

- Puoi sostituire gli anacardi con la tua frutta secca preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia

Lindt
CACAO