



Le Ricette del

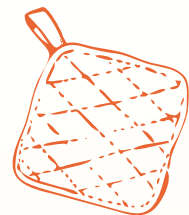
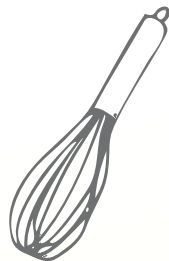
BUON  
UMORE

#04

PORRIDGE

## INGREDIENTI

100 ML LATTE DI MUCCA O VEGETALE (NOCCIOLA, COCCO, RISO)  
100 ML ACQUA  
50 G FIOCCHI DI AVENA  
10 PISTACCHI  
10 MANDORLE  
2 QUADRATINI DI CIOCCOLATA FONDENTE  
1 BANANA



- (1)** Versate i fiocchi d'avena in una ciotolina e mettetela da parte.
- (2)** In un pentolino portate l'acqua a bollire e aggiungete un pizzico di sale.
- (3)** Versate l'acqua bollente sui fiocchi d'avena, mescolate e lasciate riposare per circa 10 minuti.
- (4)** Una volta che l'acqua sarà stata completamente assorbita, trasferite il composto ottenuto in un pentolino e rimettete sul fuoco lento per altri 3 minuti circa, aggiungendo il latte a poco a poco.
- (5)** Regolate l'aggiunta di latte in base alla densità preferita, considerando che una volta tolto dal fuoco il porridge continuerà a rapprendersi.
- (6)** Togliete quindi dal fuoco e lasciate riposare.
- (7)** Intanto tritate grossolanamente mandorle, pistacchi e cioccolato, e tagliate la banana a fettine.
- (8)** Quando il porridge sarà raffreddato trasferitelo in una ciotola, aggiungete il mix di frutta secca, cioccolato e banana, un cucchiaino di miele o sciroppo di acero, e BUON APPETITO!



ENJOY

