Porridge di mele e mandorle speziato con cannella e curcuma

Colazione contro il blues di novembre: il porridge di mele e mandorle con cannella e curcuma è delizioso e ti riscalda il cuore!

Le temperature tardo autunnali e il tempo freddo e umido non invogliano ad alzarsi dal letto la mattina. Consiglio: con una ciotola di porridge caldo, l'inizio della giornata è un po' più facile.

Mentre la cannella ha preso piede nelle cucine occidentali secoli fa, la curcuma è ancora molto meno conosciuta in Europa. La «spezia della vita», come viene chiamata questa radice nei paesi asiatici, si dice che abbia molte proprietà positive, compreso un effetto antinfiammatorio. Affinché i principi attivi della curcuma siano meglio assorbiti, si dovrebbe combinare la curcuma con un grasso come l'olio di cocco e con un po' di pepe.
La curcuma può ora essere acquistata in molti supermercati, come polvere e talvolta anche come radice intera. A proposito, visivamente assomiglia molto allo zenzero.

Miscela di mele e mandorle

- ¾ di cucchiaino di olio di cocco, ad esempio di enerBiO
- 1 mela piccola (circa 120 g), lavata e privata del torsolo e dei semi, a cubetti di circa 1 cm
- 15 mandorle, tritate grossolanamente
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 1 presa di sale
- 1 cucchiaio di miele o sciroppo di agave

Porridge

- 40 g di fiocchi d'avena, ad esempio di enerBiO
- 2 ½ dl di latte d'avena, ad esempio di enerBiO (o latte a scelta)
- 5 mandorle, tritate grossolanamente
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo di agave
- ¼ di cucchiaino di cannella
- Una punta di coltello di pepe
- ¼ di cucchiaino di curcuma

Miscela di mele e mandorle

1. Sciogliere l’olio di cocco in un padellino. Aggiungere i pezzi di mela, le mandorle tritate, la cannella e il sale. Cuocere a vapore il composto per 2 o 3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Infine, aggiungere 1 cucchiaio di miele o sciroppo di agave, mescolare e mettere da parte.

Porridge

1. Portare brevemente a ebollizione il latte con i fiocchi d’avena, poi cuocere a fuoco medio finché i fiocchi d’avena sono morbidi e il porridge ha la consistenza desiderata (ci vogliono circa 5 minuti). Mescolare di tanto in tanto in modo che nulla si bruci. Il porridge dovrebbe ancora scorrere lentamente dal cucchiaio, ma non dovrebbe essere grumoso o troppo liquido.
2. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere le mandorle, il miele, la cannella, il pepe e la curcuma, dopodiché unire anche ¾ del composto di mele e mandorle appena preparato e mescolare il tutto.
3. Dividere il porridge tra due ciotole e guarnire con il restante composto di mele e mandorle. Gustarlo immediatamente.

Consiglio: se il porridge è ancora troppo secco o troppo denso quando è cotto, aggiungere semplicemente un po’ più di latte.

Tempo di preparazione: 10-15 minuti