DENNER

Porridge con lamponi, noci e sciroppo di acero



Siamo sinceri: il porridge non è nient'altro che la buon vecchia pappa d'avena preparata alla moda e ricca di colore, ma sta vivendo un vero e proprio comeback sui social media.

Le variazioni per le ricette del porridge sono quasi infinite. Questa volta ho scelto quella con noci e lamponi. I fiocchi d'avena sono molto veloci da preparare, particolarmente sazianti, e combinati con frutta o bacche sono una fonte eccellente di sostanze nutritive. La dolcezza delle bacche la completiamo con del dolcificante naturale, lo sciroppo d'acero. Le nocciole tostate danno al tutto una bella nota croccante.

I fiocchi d'avena sono anche un'eccellente fonte di proteine e sono, inoltre, ricchi di grassi buoni. Uno spuntino gustoso – sia per la prima colazione, come pranzo veloce o come cena leggera.

- ¾ di tazza di fiocchi d'avena
- 35 g di nocciole
- 85 g di lamponi
- 1–3 cucchiai di sciroppo d'acero, in base al grado di dolcezza desiderato
- 3,5 dl di latte d'avena, di soia o di mucca
- 1 cucchiaino di burro di cocco (in alternativa burro normale)

1. Frantumare grossolanamente le nocciole, messe in un sacchetto di plastica o in un mortaio.
2. Fondere il burro (di cocco) in un tegame e tostare le nocciole.
3. Quando le nocciole assumono un colore leggermente brunastro, si aggiungono i fiocchi d'avena e si tostano brevemente.
4. Smorzare con il latte e far sobbollire leggermente fino a cottura dei fiocchi d'avena, aggiungendo la metà dello sciroppo d'acero.
5. Infine condire il porridge con sciroppo d'acero.
6. Premere bene i lamponi in un bicchiere, versarvi sopra il porridge e decorare infine con noci tostate e altro sciroppo d'acero, se desiderato.

Durata di preparazione: ca. 15 minuti