

Colazione gourmet: Baked Oats con crema al mascarpone



Un Baked Oats è veloce da preparare, sazia e guarnito con una dolce crema di yogurt al mascarpone diventa una vera delizia.

I fiocchi d'avena sono da sempre conosciuti per essere una preziosa fonte di nutrienti e proteine vegetali. Mentre il muesli con fiocchi d'avena o il porridge sono stati a lungo dei classici della colazione, gli Overnight Oats hanno conquistato il mondo negli ultimi anni.

Grazie a TikTok, Instagram & Co. c'è già una nuova tendenza in fatto di avena: Baked Oats! Per la sua preparazione, i cereali da colazione vengono cotti al forno, come svela il nome stesso. Si può arricchire il piatto con qualsiasi cosa piaccia. Grazie all'aggiunta di carote e scorza di limone, questa versione ricorda una torta di carote tiepida, e una semplice crema di yogurt al mascarpone rende questa colazione gourmet perfetta.

Baked Oats

- 200 g di fiocchi d'avena
- 5 dl di latte d'avena
- 2 mele, grattugiate grossolanamente
- 2 cucchiaini di zucchero vanigliato
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 2½ cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 carota media, grattugiata grossolanamente
- 1 pizzico di sale
- 1 limone biologico, scorza grattugiata
- 50 g di scaglie di mandorle
- Poco burro per lo stampo

Crema al mascarpone

- 90 g di mascarpone
- 60 g di yogurt naturale
- 2½ cucchiaini di sciroppo d'acero

Preparazione Baked Oats

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi attivando la resistenza superiore e inferiore.
2. Ridurre in purea in un frullatore tutti gli ingredienti tranne le scaglie di mandorla, incorporare queste ultime.
3. Ungere una pirofila di medie dimensioni con il burro, versarvi dentro la purea.
4. Decorare con mele e mandorle se lo si desidera, poi cuocere il tutto per 40-43 minuti. Più lunga è la cottura, più l'impasto diventa simile a una torta.

Preparazione crema al mascarpone

1. Frullare brevemente il mascarpone, aggiungere lo yogurt e lo sciroppo d'acero, frullare ancora brevemente, ecco pronta la crema.

Tempo di preparazione: circa 20 minuti esclusa la cottura