

# Porridge di cocco con banana caramellata



**Un saluto tropicale per contrastare le fredde giornate invernali: Il porridge cremoso di cocco e banane vi riscalda dall'interno ed è veloce da preparare quanto da mangiare.**

Un tempo conosciuto come il cibo dei poveri, il porridge è ora – letteralmente – sulla bocca di tutti. La popolare colazione offre una piacevole sensazione di calore nello stomaco e un inizio ideale della giornata, perché fornisce preziosi nutrienti e mantiene la sazietà a lungo.

La crema d'avena non solo è veloce da preparare, ma consente anche una grande libertà creativa in termini di gusto. A rendere speciale il piatto sono le guarnizioni creative, e oggi entra in gioco qualcosa di particolarmente delizioso: la banana caramellata! Con un pizzico di cannella, questa colazione energetica ha quasi il sapore di un dessert.

- 50 g di fiocchi d'avena fini
- 1 cucchiaio di cocco grattugiato
- 250 ml di bevanda al cocco o di bevanda al riso e cocco
- ½ - 1 cucchiaino di miele
- ¼ - ½ di cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 banana, tagliata a metà nel senso della lunghezza e poi a metà trasversalmente
- 1 cucchiaino di miele, più un altro pochino per guarnire
- Una piccola manciata di scaglie di mandorle, tostate in una padella senza grassi fino a quando non saranno dorate e fragranti
- Scaglie di cocco tostato

1. Scaldare i fiocchi d'avena, i fiocchi di cocco e la bevanda di cocco in una pentola e cuocere a fuoco lento per circa 6 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata. Condire a piacere con miele e cannella.
2. Scaldare l'olio di cocco in una piccola padella e friggere brevemente i pezzi di banana finché non iniziano ad ammorbidirsi. Aggiungere il miele e farlo caramellare a fuoco medio-alto, girando con attenzione.
3. Suddividere il porridge tra le ciotole, completare con 2 banane caramellate e guarnire con scaglie di mandorle, scaglie di cocco tostato e un altro po' di miele.

**Durata della preparazione: circa 15 minuti**