

Porridge all'avena, cioccolato e frutti di bosco

Il **Porridge** è stato una scoperta, qui nella mia cucina pasticciona.

Amo i libri, amo circondarmene, alcuni li leggo e rileggo più e più volte; ne ho tantissimi e mi spiace un sacco disfarmene, lo faccio solo se è strettamente necessario, o se sono davvero libri che non mi interessano più.

Nonostante l'avessi visto su varie pubblicazioni in mio possesso, non mi aveva mai colpito particolarmente da avere voglia di provare a farlo...c'è ovviamente voluta mia figlia, che un giorno si è presentata dicendomi: "domattina a colazione voglio provare a farmi un porridge".

Uhm, ecco, bene...a sapere come si fa!

...non volevo proprio fare la figura di quella che non ci capiva granchè, quindi son corsa a documentarmi, iniziando a guardare fra tutti i miei tomi a tema, ed alla fine prendendo spunto da un bellissimo libro che vi consiglio assolutamente: [Energy Snack](#), di E.Museles edito da Red, il quale mi ha aperto un mondo, e mi ha fatto venir voglia di lanciarmi in sperimentazioni di ogni tipo e genere inerenti la **colazione** o la **merenda**.

Non sapevo ad esempio che il porridge è una preparazione altamente **salutare**, che sazia senza appesantire, regolarizza le funzioni intestinali e, guarnito con **frutta fresca** e/o secca, semi, e con l'aggiunta di un dolcificante naturale, è la perfetta soluzione per la colazione o la merenda di uno studente, avendo in sé tutte le proprietà nutrizionali adatte al caso, ed è anche detox se vogliamo...insomma, in una parola: perfetto!

La mia versione era con **avena in fiocchi**, **cioccolato** a scaglie, **sciropo d'acero** e **frutti di bosco**...una delizia.



Facendo ancora un po' freddino in questi giorni (mamma mia, a volte sembra di essere a novembre...altro che a maggio, sig!) ho optato per la versione classica; [sul libro](#) invece ho scoperto, oltre a tantissime ricette per colazioni, spuntini e merende sane e golosissime, la versione del porridge diciamo così, più estiva, l'overnight oatmeal, che si prepara mettendo i fiocchi d'avena (ma anche di altro cereale a piacimento) in una tazza o vasetto, poi ricoperti con il latte o la bevanda vegetale scelta e lasciati tutta la notte a "riposare".

Basterà al mattino dare una bella mescolata, aggiungere a proprio gusto frutta, miele o sciroppi vari, semi, e chi più ne ha più ne metta...e voilà, la vostra colazione è pronta!





Io ho utilizzato la [bevanda vegetale all'avena](#) di [Alpro](#) che ho trovato nella mia [Degustabox](#) di aprile, e che ha reso il mio porridge ancora più goloso, oltre che leggero e salutare...è poi una bevanda vegetale perfetta anche da bere così, da sola, a colazione insieme al vostro porridge...insomma provatela e vi piacerà.

Ah, se poi volete sapere come avere la Degustabox anche voi a casa vostra...basterà cliccare [qui](#)...





Che ne dite, non è super invitante?!

Con quei meravigliosi colori...e poi ogni volta potrete variare la frutta utilizzata, magari d'estate usare delle rosse e succose ciliegie, oppure pesche ed albicocche...in autunno fichi freschi...

...al posto delle scaglie di cioccolato usare frutta secca a pezzettoni, semi vari, insomma largo alla fantasia.

Devo ricordarmi di fare scorta di fiocchi d'avena al super, ho come la sensazione che ne utilizzeremo un bel po', eheheh ☐

Ora vi lascio, augurandovi un sereno mercoledì...

Sono un po' presa in questi giorni, prometto che tornerò prestissimo, nel frattempo buona colazione e...un abbraccio a tutti!

Simona