

PORRIDGE ESTIVO O OVERNIGHT OATMEAL

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

30-50 g di fiocchi di avena

200 ml di bevanda vegetale (riso, riso-nocciola, cocco, avena, ecc)

150/200 g di frutta a piacere

1-2 cucchiari di semi oleosi

a piacere cacao amaro, cocco in scaglie, cannella

PROCEDIMENTO

Il porridge estivo, anche chiamato overnight oatmeal, è una versione fredda del porridge che viene preparato la sera prima.

In una ciotola versare i fiocchi di avena e il latte vegetale, aggiungere la frutta a pezzi ed eventualmente cacao, cocco o altri ingredienti per aromatizzare.

Lasciare riposare in frigo o a temperatura ambiente tutta la notte.

Al mattino aggiungere i semi oleosi prima di consumare.

