

Porridge di avena con fragole, banane e cioccolato

Prova un porridge sano e super colorato con fragole, banane e cioccolato fondente!



Il **porridge** nasce come **piatto povero in Inghilterra**, era la ricetta tipica preparata dalle famiglie di contadini: ricca di nutrienti e semplicissima da preparare. Oggi, però, è uscito dai confini del Regno Unito e si è decisamente trasformato: la **classica preparazione a base di avena**, [ricca di proteine e grassi buoni](#), si è arricchita di **frutta secca e fresca, spezie e cioccolato**. Il risultato è una **ricetta sana e buona per la tua colazione**, ottima per fare il pieno di energie già di prima mattina!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 persona)

35 g di fiocchi d'avena Despar Vital

50 ml di latte Bio,Logico Despar (o bevanda vegetale)

Mezza banana

Una manciata di fragole

1 cucchiaio di cioccolato fondente 85% cacao tritato

1 cucchiaino di nocciole tritate Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di miele Despar Premium

La punta di un cucchiaino di semi di vaniglia

Procedimento:

1. Versa in un pentolino il latte (o la bevanda vegetale) con 50 ml di acqua naturale e porta a leggero bollore.

2. Aggiungi i fiocchi d'avena, il miele, metà del cioccolato tritato, la vaniglia e mescola.

3. Cuoci il porridge per 5 minuti.

4. Versa la crema di avena ottenuta in una ciotola, aggiungi la banana a rondelle, le fragole tagliate in quarti, il trito di nocciole, quindi termina con il cioccolato rimasto.