

Porridge con kiwi, semi di chia e mandorle

Per una colazione sana e nutriente prova il porridge con kiwi, semi di chia e mandorle. Scopri come prepararlo con la nostra ricetta.



Non c'è nulla di meglio che iniziare la giornata con una **colazione sana e nutriente**. Proprio per questo, oggi vogliamo proporti il **porridge con kiwi, semi di chia e mandorle**. Una **ricetta** perfetta per iniziare la giornata con **gusto ed energia**.

Abbiamo dolcificato il porridge con i **datteri**, ma puoi scegliere un altro **dolcificante** o, se preferisci, aumentare la quantità di datteri.

I **semi di chia** puoi scegliere se ometterli o sostituirli con **semi di canapa decorticati** o dei **semi di lino**, meglio se **macinati**.

Sei libero anche di sostituire i **kiwi** con un altro **frutto di stagione**, come le **fragole** che

sono perfette da utilizzare per i tuoi piatti primaverili.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

per 4 persone

160 g di fiocchi d'avena Despar Vital

400 ml di bevanda di soia Despar Vital

400 ml di acqua

4 datteri essiccati Bio, Logico Despar

Scorza grattugiata di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

Mezza bacca di vaniglia

1 cucchiaio di semi di chia

2 cucchiaini di semi di chia per guarnire

40 g di granella di mandorle

4 kiwi

Procedimento

1. Togli il nocciolo dai datteri e tagliali finemente. Trasferiscili poi in una casseruola antiaderente con i fiocchi di avena, i liquidi, la scorza grattugiata del limone e i semi della vaniglia.
2. Sbuccia i kiwi e tagliali a dadini regolari, tienili da parte.
3. Porta la casseruola sul fuoco, cuoci a fuoco basso, mescolando spesso, per circa 10-12 minuti o fino a ottenere un composto cremoso. Pochi minuti prima della fine della cottura aggiungi i semi di chia.
4. Quando il porridge è cotto, trasferiscilo nelle coppette e completa con i kiwi, la granella di mandorle e i semi di chia.