

Farro dolce speziato con arancia, pere e frutta secca al profumo di caffè

La colazione perfetta per gli amanti del gusto e per chi ha bisogno di energia durante la giornata. Prova subito la nostra ultima dolce idea.



Chi l'ha detto che il farro si gusta solo nelle ricette salate? A noi di Casa Di Vita piace sperimentare e abbiamo pensato a una nuova ricetta con questo ingrediente per le tue **colazioni: farro dolce speziato con arancia, pere e frutta secca al profumo di caffè**. Un'idea di colazione che ti permette di affrontare la mattinata con il **carico di energie!**

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

80 g di farro perlato della Toscana Despar Premium

240 g di acqua

1 arancia + qualche scorzetta

1 pera Passo dopo Passo Despar

20 g di frutta secca mista Bio, Logico Despar

20 g di cioccolato fondente extra 85%

2 pizzichi di spezie miste (un pizzico di cannella in polvere, una punta di anice stellato, una bacca di cardamomo)

1 tazzina di caffè (60 g circa)

1 cucchiaino di miele (facoltativo)

Preparazione

1. Sciacqua sotto l'acqua il farro per eliminare eventuali impurità e trasferiscilo in una casseruola con l'acqua, il caffè, le spezie e la scorza d'arancia. Mescola bene e lascia cuocere dolcemente fino a completo assorbimento del liquido (circa 20 minuti). Elimina le scorze d'arancia, la bacca di cardamomo e l'anice stellato. Lascia intiepidire.
2. Priva l'arancia della buccia e dei filamenti bianchi. Lava la pera, privala del torsolo ma non della buccia. Taglia la frutta a piccoli pezzi, trita grossolanamente la frutta secca e il cioccolato.
3. Aggiungi la frutta fresca, la frutta secca e il cioccolato, mescola bene e servi in una ciotola. Completa con un filo di miele a piacere.