

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Budino di fiocchi d'avena

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



### INGREDIENTI

100 g di fiocchi di avena  
1 l di succo di mele  
3 mele  
2 cucchiai di uva passa  
2 cucchiai di miele  
un pizzico di cannella  
pangrattato integrale  
olio d'oliva  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** Cuocete i fiocchi d'avena a fuoco molto lento nel succo di mele per una decina di minuti e quindi, fuori dalla fiamma, mescolatevi il miele, le mele sbucciate e affettate, l'uva passa precedentemente lavata e lasciata in ammollo in acqua tiepida, la cannella e un pizzico di sale. Versate poi il tutto in una teglia precedentemente unta d'olio e cosparsa di pangrattato e cuocere in forno a 180° per una mezz'oretta.