

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge alla banana

LUOGO: [Europa](#) / [Regno Unito](#)

DOSI PER: [1 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ma quanto ci piace il [porridge](#)! Una buona tazza piena di questo **piatto di origini anglosassoni** ci da **la giusta carica** per affrontare al meglio qualsiasi tipo di giornata, sia quella di lavoro che quella passata a fare i turisti per borghi e città. Il **porridge di oggi** è al **gusto di banana**, questo frutto viene cotto insieme ai fiocchi d'avena e al latte per insaporire ancora di più il porridge alla banana.

Guarda la nostra ricetta con dettagliato passo passo fotografico per cucinare un buonissimo porridge alla banana, servilo con rondelle di banana, mirtilli o altri frutti di bosco a piacere, frutta secca e, o cioccolato fondente a scaglie. Il porridge alla banana ti sazierà e ti terrà sazio per molte ore.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Porridge con yogurt greco](#)

[Porridge al cioccolato](#)

[Porridge overnight](#)

[Porridge proteico](#)

[Porridge di quinoa](#)

INGREDIENTI

FIOCCHI DI AVENA 50 gr

LATTE 200 ml

BANANE 50 gr

MIELE 1 cucchiaino da tè

BURRO DI ARACHIDI 1 cucchiaino da tè

INGREDIENTI PER SERVIRE

BANANA

MIRTILLI

FRUTTA SECCA

PREPARAZIONE

- 1 Ecco come preparare il porridge alla banana: schiaccia la banana con una forchetta e riducila in una purea grossolana e mettila da parte, in un pentolino metti i fiocchi d'avena e il latte. Sposta il pentolino sul fuoco acceso e mescola.





- 2** Mentre i fiocchi d'avena e il latte si stanno cuocendo, aggiungi la banana schiacciata, il miele, e il burro di arachidi. Continua a mescolare e termina la cottura in circa 5/6 minuti.





3 Quando il composto di fiocchi d'avena e latte è cotto, versalo ancora caldo nella ciotola che hai scelto per gustarti il tuo porridge alla banana. decoralo con frutta fresca, come rondelle di banane, mirtilli, frutta secca o cioccolato fondente.



