

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge con yogurt greco

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

DOSI PER: [1 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 8 *MINUTI DI RIPOSO*



Il porridge con yogurt greco è una **deliziosa e nutriente colazione**, di origini nordiche, questa **deliziosa zuppetta di fiocchi d'avena**, yogurt, cioccolato fondente e frutta fresca ti darà **la giusta carica per affrontare la giornata**.

La combinazione di **fiocchi d'avena e yogurt greco** fornisce proteine, fibre e probiotici, contribuendo a una sensazione di sazietà; mangia il [porridge](#) con yogurt greco **quando devi affrontare una giornata impegnativa** ed hai bisogno di un **buon cibo** che rimanga **leggero** ma che **ti sazi per molto tempo**.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per cucinare un buonissimo porridge con yogurt greco, arricchito con cioccolato fondente, cocco e frutta secca, inizia bene le tue giornate con piatti sani e sazianti.

Potrebbero interessarti anche queste ricette:

[Porridge al cioccolato](#)

[Porridge overnight](#)

[Porridge proteico](#)

[Porridge di quinoa](#)

[Porridge vegano](#)

INGREDIENTI

FIOCCHI DI AVENA 40 gr

YOGURT GRECO 120 gr

LATTE 150 ml

COCCO RAPÈ 5 gr

MIELE 1 cucchiaino da tè

CIOCCOLATO FONDENTE 20 gr

FRUTTA FRESCA Possono essere mirtilli, mele, fragole, lamponi, pere, banane ecc -

COCCO DISIDRATATO in scaglie -

PREPARAZIONE

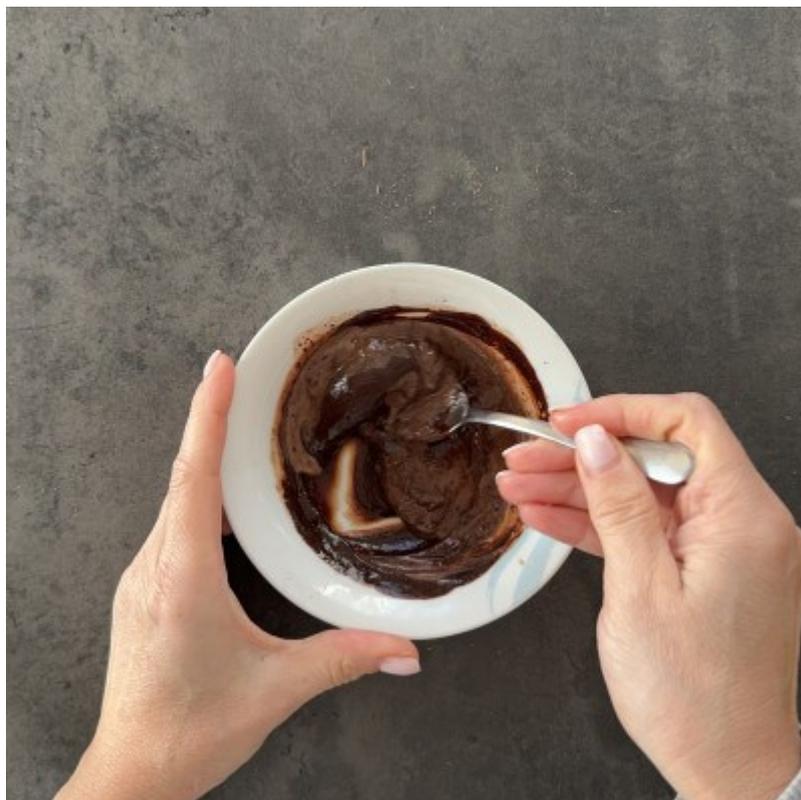
- 1 Per gustare un buonissimo e cremoso porridge con yogurt greco procedi in questo modo: versa in una tazza lo yogurt greco e i fiocchi d'avena, unisci anche il latte o la bevanda vegetale, il cocco rapè e il miele, mescola in modo da far amalgamare bene gli ingredienti, copri con della pellicola e riponi in frigorifero per tutta la notte.







- 2 Al mattino seguente trita finemente il cioccolato fondente, mettilo in una ciotolina e aggiungi un goccio di latte, fallo sciogliere per pochi secondi in microonde o a bagnomaria, poi mescola fino a ottenere una bella crema liscia.



- 3 Riprendi la tazza dal frigorifero, mescola con un cucchiaino, il porridge a questo punto dovrebbe risultare morbido e cremoso. Unisci il cioccolato fondente fuso, mescola leggermente per portare un po' di cioccolato in mezzo al porridge, così da variegarlo, concludi con una spolverata di cocco rapè in superficie, decora con della frutta fresca a scelta e del cocco in scaglie.



