

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge overnight con kefir e frutta fresca

LUOGO: **Europa / Regno Unito**

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *ALMENO 8 ORE PER IL RIPOSO*



Porridge overnight con kefir: colazione nutriente e veloce, preparata la sera per il mattino successivo.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL PORRIDGE OVERNIGHT CON KEFIR

FIOCCHI DI AVENA 70 gr

SEMI DI CHIA 30 gr

KEFIR DI LATTE 400 gr

LATTE facoltativo - 40 ml

DOLCIFICANTE 5 gr

FRUTTA FRESCA in base alla stagione, possono essere fragole, mele, banane, pesche, kiwi, mirtilli ecc - 100 gr

CANNELLA IN POLVERE facoltativa -

COME FARE IL PORRIDGE OVERNIGHT CON KEFIR E FRUTTA FRESCA

- 1 Da fare la sera prima: prendi due bicchieri di vetro e distribuisce in parti uguali la quantità di fiocchi d'avena e semi di chia. Dolcifica con un dolcificante a tuo piacere (puoi usare del comune zucchero o miele, eritritolo, stevia ecc.)





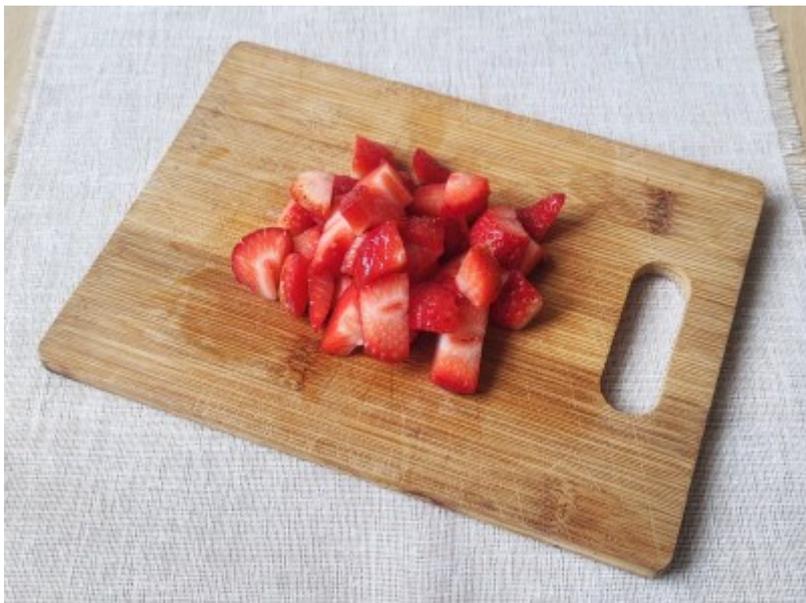
- 2 Scola il kefir dai grani e aggiungilo nei bicchieri, sempre distribuendolo in parti uguali. Se il kefir risultasse troppo denso, puoi aggiungere un goccio di latte a scelta. Mescola con un cucchiaino e copri i bicchieri con un coperchio o con della pellicola trasparente, infine riponi in frigo.





3 La mattina successiva, pochi minuti prima di fare colazione, lava la frutta fresca che hai scelto di mangiare e tagliala a cubetti grossolani.

Prendi i bicchieri di porridge dal frigorifero e inizia ad aggiungere un po' di frutta.





4 Continua a guarnire il porridge alternando frutta fresca, kefir e altra frutta fresca.

Se vuoi puoi anche aggiungere un cucchiaino di crema 100% frutta secca ad esempio di nocciole o di mandorle (serve ad abbassare l'indice glicemico)

Oppure utilizzare, in alternativa alla frutta fresca, frutta secca: mandorle, noci, nocciole, pistacchi, anacardi, uvetta, bacche di goji.





SCOPRI IL PORRIDGE OVERNIGHT CON KEFIR, UNA COLAZIONE

Il **porridge overnight con kefir** è una ricetta perfetta per chi cerca una colazione sana, nutriente e ricca di probiotici. **Preparato la sera prima**, questo porridge va lasciato riposare in frigorifero durante la notte, permettendo all'avena di assorbire il kefir e diventare morbida e

NUTRIENTE E RICCA DI PROBIOTICI

cremosa.

Il kefir, **ricco di fermenti lattici vivi**, non solo aggiunge una piacevole nota leggermente acidula, ma **contribuisce anche a mantenere un buon equilibrio intestinale**. Facile da personalizzare con frutta fresca, semi o frutta secca, il **porridge overnight con kefir** è ideale per chi desidera iniziare la giornata con energia e benessere.

Segui la nostra ricetta con guida passo dopo passo per preparare un porridge overnight con kefir perfetto, pronto da gustare al risveglio.

SE TI È PIACIUTO IL PORRIDGE OVERNIGHT CON KEFIR, PROVA ANCHE

[Pancake con kefir](#)

[Pane naan con kefir](#)

[Smoothie con kefir](#)

[Porridge overnight classico](#)

[Porridge proteico](#)

QUESTE RICETTE