

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.)





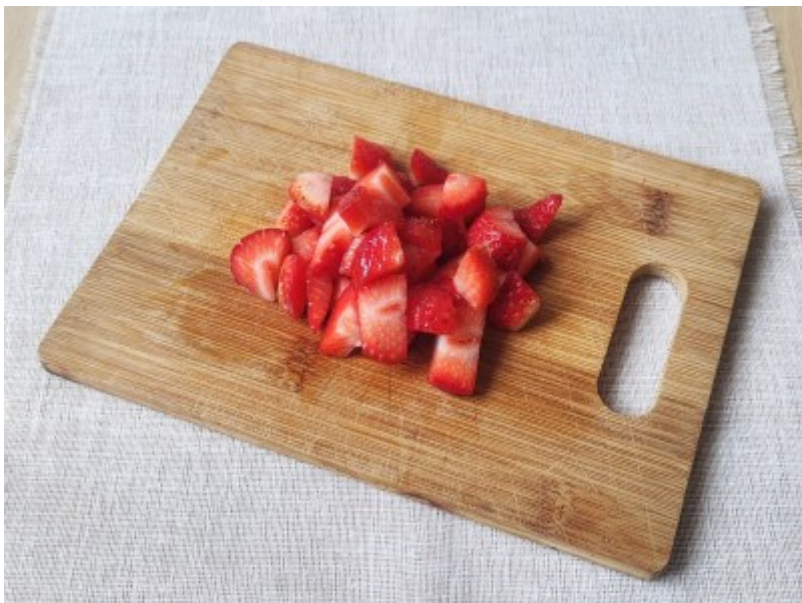
- 2 Scola il kefir dai grani e aggiungilo nei bicchieri, sempre distribuendolo in parti uguali. Se il kefir risultasse troppo denso, puoi aggiungere un goccio di latte a scelta. Mescola con un cucchiaino e copri i bicchieri con un coperchio o con della pellicola trasparente, infine riponi in frigo.





**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