

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge overnight

LUOGO: **Europa / Regno Unito**

DOSI PER: **1 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *PIÙ UNA NOTTE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO*



Il **porridge overnight** è una **scelta ideale** per una **colazione equilibrata**. L'avena è **ricca di fibre**, che ti aiuteranno a mantenere un **senso di sazietà** durante la mattinata e fino all'ora di pranzo. Il **latte** e lo **yogurt bianco** apportano **proteine e calcio**, mentre le **fragole** contribuiscono con **vitamine e antiossidanti**. Tutto questo lo ottieni con un **porridge** che **non richiede cottura!** Infatti il **bello di questa ricetta** è che la sera prima metti tutti gli ingredienti in un vasetto, lo riponi in frigo e **al mattino successivo hai la colazione pronta!**

Segui la nostra ricetta per scoprire anche tu la

bontà e la praticità del **porridge overnight**, ma prima valuta anche queste altre ricette di porridge:

[Porridge vegano](#)

[Porridge proteico](#)

[Porridge di quinoa](#)

INGREDIENTI

FIOCCHI DI AVENA 50 gr

LATTE 90 ml

YOGURT BIANCO NATURALE 50 gr

SCIROPPO D'ACERO 1 cucchiaino da tavola

FRAGOLE

INGREDIENTI PER DECORARE

GRANELLA DI PISTACCHI

FRUTTA FRESCA

PREPARAZIONE

- 1** Prendi una ciotola o un barattolo di vetro con coperchio, versa i fiocchi d'avena all'interno e aggiungi il latte e lo yogurt bianco.
- 2** Mescola bene gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo, a questo punto, puoi aggiungere le fragole tagliate a pezzetti e il cucchiaino di sciroppo d'acero per donare una dolcezza naturale al tuo porridge.
- 3** Chiudi il barattolo, o copri la ciotola con pellicola trasparente, e metti tutto in frigorifero durante la notte. Questo è il momento magico in cui i fiocchi d'avena assorbiranno i liquidi e si trasformeranno in una consistenza cremosa e invitante.
- 4** Al risveglio, apri il barattolo o togli la pellicola dalla ciotola. Potrai goderti subito il porridge overnight, ma se preferisci una consistenza più morbida, puoi aggiungere un po' di latte o yogurt aggiuntivo.

Prima di mangiare il porridge senza cottura, aggiungi la frutta a piacere e la granella di

pistacchi per un tocco croccante e colorato, in fondo anche l'occhio vuole la sua parte sin dal primo mattino!