

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Porridge vegano

LUOGO: Europa / Irlanda

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 20 min    COSTO:

basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il porridge vegano è una colazione sana e nutriente, perfetta per iniziare la giornata con la giusta carica di energia. Preparato con ingredienti vegetali come latte di mandorla o avena e arricchito con frutta fresca, semi e noci, è una ricetta ideale per chi segue una dieta vegana o desidera una colazione leggera e gustosa.

### INGREDIENTI PER CUCINARE IL PORRIDGE VEGANO

LATTE DI MANDORLE 1 l

FIOCCHI DI AVENA 200 gr

ZUCCHERO 100 gr

### INGREDIENTI PER DECORARE IL PORRIDGE VEGANO

MORE DI ROVO

RIBES ROSSO 3 rametti

MIRTILLI

## COME FARE IL PORRIDGE VEGANO

- 1 Preparare il porridge vegano è semplice e veloce. Per prima cosa sciacqua velocemente sotto un getto d'acqua le more di rovo, i ribes e i mirtilli. Lasciali scolare. Intanto in una pentola capiente versa il latte e portalo a ebollizione dopodiché versa lo zucchero.



- 2 Unisci anche i fiocchi d'avena e fai cuocere a fiamma bassa, mescolando continuamente per evitare che fiocchi d'avena si attacchino al fondo o che brucino.



**3** Il porridge cuoce in circa 20 minuti, quando inizia a diventare cremoso è pronto. Toglilo dal fuoco e versalo delicatamente in una ciotola. Decora a piacere con la frutta, ormai asciugata, sul porridge e servi.





## PORRIDGE VEGANO: UNA COLAZIONE SANA E NUTRIENTE PER

Il porridge vegano è una colazione sana e nutriente, perfetta per chi desidera **iniziare la giornata con energia e leggerezza**. Preparato con avena e latte vegetale, come latte di mandorla, soia o avena, questo porridge è una **fonte eccellente di fibre e proteine**, che **ti aiuteranno a sentirti sazio e soddisfatto fino al pranzo**. La sua versatilità permette di personalizzarlo con una varietà di topping, come frutta fresca, semi di chia, noci, sciroppo d'acero o cannella, rendendolo gustoso e nutriente.

Ideale per chi segue una dieta vegana o per chi desidera ridurre il consumo di prodotti animali, il porridge vegano è facile e veloce da preparare, perfetto per le mattine più impegnative.

## COME SI CONSERVA IL PORRIDGE VEGANO

*Il porridge vegano può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero per 2-3 giorni, permettendoti di risparmiare tempo nelle mattine più frenetiche.*

Dopo averlo preparato, lascialo raffreddare completamente e riponilo in un contenitore ermetico. Quando sei pronto per consumarlo, puoi riscaldarlo brevemente nel microonde o in un pentolino, aggiungendo un po' di latte vegetale per ottenere la consistenza desiderata. *Se preferisci una colazione fredda, puoi gustarlo direttamente dal frigorifero, aggiungendo i tuoi topping preferiti al momento di servirlo.*

# CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

**Per ridurre lo spreco alimentare, puoi riutilizzare il porridge vegano avanzato in vari modi**

Il porridge freddo può essere trasformato in una base per [smoothie](#), semplicemente frullandolo con un po' di latte vegetale e frutta fresca.

Inoltre, puoi usarlo come farcitura per [pancake](#) o [waffle](#), oppure aggiungerlo a impasti per [muffin](#) o [torte](#), arricchendo così le tue preparazioni con fibre e sostanze nutritive.

*Se hai avanzato della frutta che iniziava a maturare troppo, puoi utilizzarla come topping per il porridge, riducendo così lo spreco e aggiungendo un tocco di dolcezza naturale.*