

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge

LUOGO: **Europa / Regno Unito**

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

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il porridge è una ricetta tipica della colazione anglosassone, è molto diffuso anche in altre parti del mondo, compresa l'Italia dove negli ultimi anni sta prendendo popolarità.

Il **porridge** non è altro che una **zuppa di fiocchi d'avena** cotti con acqua, latte o bevande vegetali come nel caso del [porridge vegano](#), a cui si possono aggiungere **zucchero, miele, frutta fresca o secca, cioccolato, spezie** o altri ingredienti a piacere.

Questo delizioso piatto è **nutriente e saziante, ricco di fibre, proteine e acidi grassi essenziali**, inoltre ha anche un **basso indice glicemico**, quindi aiuta a regolare il **livello di zucchero nel sangue**.

In **Scozia** il porridge è considerato il **piatto nazionale** e si prepara con acqua e sale. In **Inghilterra** il porridge è **più dolce** e si cucina con **latte e zucchero**. In **America** il porridge è **chiamato Oatmeal** ed è molto popolare tra gli **sportivi** e i **vegani**.

Seguendo la **nostra ricetta con passo passo fotografico** potrai anche tu gustare un buon porridge per la tua [colazione sana e nutriente!](#)

Ecco altre ricette di porridge che potrebbero piacerti:

[Porridge al cioccolato](#)

[Porridge overnight](#)

[Porridge proteico](#)

[Porridge di quinoa](#)

[Porridge vegano](#)

INGREDIENTI PER IL PORRIDGE

LATTE 250 gr

FIOCCHI DI AVENA 150 gr

MIELE 1 cucchiaino da tavola

INGREDIENTI PER GUARNIRE IL PORRIDGE

FRAGOLE

LAMPONI

MIRTILLI

CIOCCOLATO BIANCO

COME SI FA IL PORRIDGE

1 In una casseruola o in un pentolino versa tutto il latte previsto, poi aggiungi i fiocchi

d'avena e il miele, metti sul fuoco e cuoci mescolando per circa 5 minuti.





- 2 Quando l'avena avrà assorbito il latte dividi la zuppetta ottenuta in un paio di ciotole e lascia raffreddare. Trita grossolanamente il cioccolato bianco, lava la frutta, taglia le fragole a fettine.





3 A questo punto non ti resta che decorare a piacimento il porridge con la frutta e il cioccolato, noi lo serviamo in carinissime ciotole di gusci di noci di cocco!





CONSIGLIO

Puoi preparare il porridge vegano sostituendo il latte con una bevanda vegetale a tua scelta e il miele con sciroppo d'agave. Puoi arricchire il porridge con la frutta di stagione o quella che più ti piace.

Per donare un tocco croccante arricchisci con della frutta secca tritata grossolanamente. Puoi conservare il porridge in frigo per un paio di giorni, guarnendo con la frutta solo all'ultimo momento.