

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Come preparare un porridge perfetto in pochi minuti

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 colazione sana e nutriente, ricca di fibre e proteine, ideale per chi cerca energia e gusto al mattino.

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 FARE 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!





PORRIDGE: LA COLAZIONE SANA E NUTRIENTE

Il **porridge** è un piatto iconico della colazione anglosassone, apprezzato in tutto il mondo per le sue proprietà nutritive e la sua semplicità. Realizzato con **fiocchi d'avena**, latte e guarnito con frutta fresca o cioccolato, è una soluzione perfetta per chi vuole iniziare la giornata con energia. Questa ricetta è facile, veloce e personalizzabile: una base ideale per creare infinite varianti a seconda dei gusti. Scopri come preparare un **porridge cremoso** e delizioso con pochi e semplici passaggi.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una versione vegana, sostituisci il latte con bevande vegetali come latte di mandorla o soia, e il miele con sciroppo d'agave.

Arricchisci il porridge con frutta di stagione per ridurre gli sprechi e valorizzare i prodotti freschi.

Aggiungi una manciata di frutta secca tritata per un tocco croccante e nutriente.

Se avanzi del porridge, conservalo in frigorifero e guarniscilo solo prima di consumarlo.

CONSERVAZIONE

Il **porridge** si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Guarnisci con frutta fresca solo al momento di servirlo per mantenere la freschezza e la consistenza degli ingredienti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Porridge al cioccolato: una variante golosa con cacao e cioccolato fondente.

Porridge proteico: arricchito con proteine in polvere per gli sportivi.

Porridge vegano: preparato con bevande vegetali e sciroppo d'agave.

Overnight porridge: una versione fredda che si prepara la sera prima per una colazione pronta.

Porridge di quinoa: una variante senza glutine, ricca di proteine.

Porridge allo yogurt: la giusta carica per affrontare la giornata.