

Porridge di avena alla pera e nocciole

Una colazione ricca di energia per iniziare la giornata con la giusta carica! Una tazza del nostro porridge e non sarai assalito dalla fame dopo un'ora.



Sono tante le persone che tendono a saltare il pasto più importante di tutti, la **colazione!** Ecco perché noi di Casa Di Vita ti proponiamo una **ricetta ricca di gusto ed energia:** porridge di avena alla pera e nocciole! La nostra proposta è solo la base di partenza per essere **personalizzata in base ai tuoi gusti o alla stagione,** con tanti cereali e frutta diversi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti

Per 1 persona

75 ml di bevanda vegetale a tua scelta + extra per servire 75 ml di acqua

Mezza pera Abate (preferibilmente non trattata)

30 g di fiocchi d'avena Despar Vital

20 g di nocciole tostate

1/4 di cucchiaino di cannella in polvere

1/4 di cucchiaino di zenzero grattugiato fresco

Procedimento

1. Lava la pera, dividila a metà, privala dei semi e del torsolo centrale e tagliala a cubetti (lascia la buccia se la pera è biologica, altrimenti sbucciala).
2. In un pentolino metti i fiocchi di avena, la pera, la bevanda vegetale, l'acqua, la cannella e lo zenzero. Mescola con un cucchiaio e porta a leggero bollore sul fuoco medio-basso. Da quel momento inizia a girare con il cucchiaio, finché i liquidi non si saranno assorbiti e il porridge sarà diventato denso (circa 3-4 minuti).
3. Nel frattempo, trita grossolanamente al coltello le nocciole.
4. Versa il porridge in una ciotola, aggiungi un po' di bevanda vegetale e guarnisci con le nocciole tostate.