

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

IL PORRIDGE È FAVOLOSO!

Il porridge è un cereale cotto a lungo nell'acqua o nel latte, per poi essere condite come più piace sia in versione salata che in versione dolce. Il più conosciuto è quello a base di avena, ma si possono usare anche altri cereali per prepararlo.

Seguite la ricetta base e scegliete il cereale che preferite!

PORRIDGE D'AVENA

1 tazza di avena ammollata per 12 ore (puoi usare anche altri cereali in chicco, eventualmente aggiustando i tempi di cottura)

7 tazze di acqua

1 pizzico di sale

Cuocere l'avena nell'acqua per almeno 45 minuti, coprire bene con un panno, chiudere con il coperchio e lasciare a riposo per una notte. L'avena può essere conservata per 4\5 giorni in frigo

Alcune idee golose:

- porridge scaldato in latte di soia con cannella, scorza d'arancia, semi di girasole e sesamo tostati, qualche acino di uva passa, spicchi d'arancia
- porridge scaldato in latte vegetale, vaniglia, datteri, mandorle e frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli..)
- porridge scaldato in succo di mela, 1 mela grattugiata, mirtilli, cocco, mandorle tostate
- porridge scaldato in succo di mela, 1 mela grattugiata, cannella, polvere d'arancia, uva passa o fichi secchi, nocciole
- se preferisci una versione salata usa verdure spadellate o al forno, pomodori secchi, olive, capperi, feta, uova o tofu, semi tostati ed erbe aromatiche.

CREMA DI RISO

40 gr di fiocchi di riso (ovviamente anche in questo caso potete usare i fiocchi dei cereali preferiti)

250 gr di latte o bevanda vegetale, la mia preferita è la soia perché leggera e proteica

1 pizzico di sale

a piacere: uvetta ammollata o succo di mela concentrato

Se ti ricordi mettere in ammollo i fiocchi nel latte già la sera precedente, rende più digeribile il cereale.

Cuocere per 5\10 minuti i fiocchi di riso con il pizzico di sale e l'acqua.

La crema di riso si conserva per 4\5 giorni in frigo.

Alla vostra crema di riso potete aggiungere tutto quello che vi piace:

- frutta secca e semi (nocciole, mandorle, noci, pinoli, pistacchi, sesamo, girasole, zucca...)
- frutta disidratata (uvetta, albicocche, prugne, datteri, fichi, cocco rapè, mirtilli, mele...)
- frutta fresca a pezzettini
- aromi e spezie (cannella, anice stellato, cardamomo, polvere d'arancia, cacao, vaniglia...)

Alcune idee golose:

- crema di riso scaldata con un po' di latte di riso, a cui aggiungere 1 pera, datteri tritati, 1 C.
di cocco rapè, mandorle tostate

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

- crema di riso scaldata con un po' di succo di mela, mela grattugiata, cannella, buccia di limone, noci
- crema di riso scaldata con un po' di latte di nocciole, lamponi o mirtilli, 1 c. di pasta di nocciole sciolto in un po' di latte vegetale, nocciole

CREMA DI RISO ALLE PERE E CANNELLA CON GRANOLA ALL'UVETTA

4 C di crema di riso

1 pera

1 C e mezzo di semi di lino

cannella

granola

latte di soia qb

uva passa

Scaldare in un pentolino la crema di riso con il latte di soia.

Tritare in un macinacaffè i semi di lino

Versare la crema in una tazza, unire i semi di lino, la pera a fette, la granola e spolverare con la cannella.

Un'idea per preparare il porridge a freddo, magari durante l'estate è quella di realizzare gli overnight. Praticamente in un barattolo si mettono a strati gli ingredienti scelti, mettendo come base i fiocchi e la parte liquida, in modo che avvenga l'ammollo e sopra le altre scelte.

Si fa riposare una notte si mescola e si assaggia.

Se sei come me che mai le cose tiepide, puoi comunque scaldarlo in un pentolino.

Questa soluzione è ottima per realizzare una colazione da asporto, che ti puoi portare in giro e mangiare quando più ti è comodo!

OVERNIGHT DI AVENA CON FRUTTI DI BOSCO E YOGURT VEGETALE

40 gr di fiocchi di avena

1 yogurt di soia

cannella in polvere

latte vegetale qb

frutti di bosco

mandorle tostate

Mettere in un barattolo i fiocchi di avena, lo yogurt di soia, la cannella e il latte vegetale.

Mescolare con un cucchiaino. Mettere i frutti di bosco e le mandorle, chiudere e mettere a riposo nel frigorifero per una notte.

Al mattino aprire e mangiare.

OVERNIGHT APPLE PIE

40 gr di fiocchi di avena

1 mela

cannella

1 T latte di soia

1 C di crema di mandorle

1 manciata di uva passa

succo di limone

Tagliare la mela in 4. Grattugiare $\frac{3}{4}$ e tagliare a pezzetti l'ultima parte.

Mettere in un barattolo la mela grattugiata, il succo di limone, i fiocchi di avena, la crema di mandorla e l'uva passa. Coprire con il latte di soia e girare. Unire la mela a pezzettini, altre gocce di succo di limone mettere in frigorifero per una notte.

Al mattino aprire e mangiare

OVERNIGHT BELLA ELENA

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

40 gr di fiocchi di avena
1 C di cacao amaro in polvere
2 datteri a pezzettini
1 T di latte di soia o di mandorle
pere
nocciole tostate

Mettere in un barattolo i fiocchi di avena, il cacao, i datteri e il latte vegetale. Mescolare con un cucchiaio. Mettere le pere a pezzettini e le nocciole, chiudere e mettere a riposo nel frigorifero per una notte.

Al mattino aprire e mangiare

OVERNIGHT ARACHIDI E BANANA

1 banana
40 gr di fiocchi di avena
1 C di crema di arachidi
1 T latte vegetale
2 C di arachidi tostate

Affettare 1\3 delle banane e schiacciare la parte rimanente con una forchetta, metterla in un barattolo.

Aggiungere i fiocchi di avena, la crema di mandorle e il latte vegetale. Girare con un cucchiaio. Unire le fette di banana e le mandorle, chiudere con il tappo e lasciare a riposo 1 notte in frigorifero.

Al mattino aprire e mangiare.