

Porridge

Ingredientes:

- Bebida vegetal (soja, avena, avellanas, arroz...).
- Avena en grano
- Fruta de temporada (kiwi, plátano, pera, manzana, melocotón,...)
- Frutos secos (avellanas, almendras, nueces) sin miel, sal ni azúcar.
- Canela en polvo, chocolate, y semillas (chía, pipas,...) opcional.



Elaboración:

Añadir los granos de avena a la bebida vegetal y calentar la preparación. Remover a menudo hasta obtener la textura deseada. Servir en un bol y añadir la fruta previamente limpia y cortada, los frutos secos, la canela en polvo y las semillas, el chocolate > 70% cacao,... al gusto.

Ideal para:

Preparación ideal para las mañanas de otoño e invierno.

