

PORRIDGE GUSTO TIRAMISÙ

 5 minuti

 10 minuti

INGREDIENTI

- 20 grammi di fiocchi di avena
- 10 grammi di semi di chia
- 120 grammi di yogurt bianco
- mezza tazzina di caffè'
- 1 cucchiaino raso di cacao amaro
- 10 grammi di farina di mandorle
- per la crema: 1 cucchiaio di cacao amaro, in polvere, acqua q.b., qualche goccia di dolcificante

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Aggiungere in una tazza fiocchi d'avena, semi di chia, yogurt, caffè, cucchiaino di cacao e farina di mandorle e mescolare bene per ottenere un composto omogeneo.
- 2° A parte preparare la crema al cacao mescolando il cucchiaio di cacao, il dolcificante e aggiungere acqua fino ad ottenere un composto non troppo denso ma neppure troppo liquido, da distribuire in maniera omogenea sul porridge.
- 3° Far riposare in frigorifero tutta la notte e gustare al risveglio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	137 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	13 %
CARBOIDRATI	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	20 %
SODIO	95 mg	4 %