

## 🍴 Porridge al cioccolato 🍴

**Preparazione:** 10 min | **Cottura:** 5 min | **Porzioni:** 1 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Vegetariana / Alto fibre



### Ingredienti

- 40-50 g Flocchi d'avena (o un mix flocchi di riso e grano saraceno per versione senza glutine)
- 180-200 ml di Acqua, o 90-100 ml di acqua + 90-100 ml di bevanda vegetale senza zuccheri
- 1 Cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 1 Piccolo grappolo d'uva fresca (circa 100 g)
- 1-2 Quadratini di cioccolato fondente (almeno 80% di cacao)
- Un pizzico di cannella o vaniglia naturale (facoltativo)
- Dolcificante naturale (facoltativo)
- Semi di chia o di lino macinati per un extra di fibre e omega-3 (facoltativo)

### Come Preparare

#### 1 - Scalda il liquido

- In un piccolo pentolino, porta a leggera ebollizione l'acqua (e/o la bevanda vegetale)

#### 2 - Cuoci i flocchi d'avena

- Aggiungi i flocchi d'avena (o il mix di cereali) e mescola bene
- Abbassa la fiamma e cuoci per circa 5 minuti, mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa

#### 3 - Aggiungi il cacao

- Unisci il cacao amaro in polvere e mescola fino a completo assorbimento
- Se il composto diventa troppo denso, aggiungi acqua calda o bevanda vegetale

#### 4 - Prepara i topping

- Lava l'uva, tagliala a metà e rimuovi eventuali semi
- Trita grossolanamente il cioccolato fondente

#### 5 - Assembla la ciotola

- Versa il porridge in una ciotola
- Completa con l'uva e i pezzetti di cioccolato fondente in superficie
- Il calore del porridge scioglie leggermente il cioccolato, creando una finitura cremosa e golosa

#### 6 - Servi e gusta

- Spolvera con un pizzico di cannella o aggiungi semi di chia per un extra di fibre e consistenza



Video ricetta: <https://www.youtube.com/shorts/4DY3qb05i4>



### Consigli & Varianti

- ✓ L'uva è ricca di antiossidanti e zuccheri naturali; perfetta per una carica di energia al mattino.
- ✓ Il cioccolato fondente (80% o più) apporta magnesio e polifenoli, utili per l'umore e la concentrazione.
- ✓ I flocchi d'avena integrali rilasciano energia lentamente, mantenendo stabili i livelli di zucchero nel sangue.
- ✓ Usa latte vegetale senza zuccheri aggiunti per mantenere la ricetta leggera ed equilibrata.