

Porridge

Ingredienti per una persona:

40 g di fiocchi di avena

200 ml di acqua

½ mela sbucciata e tagliata a cubetti

10 g di uvetta sultanina

1 cucchiaio di semi di chia o di lino

Cannella (q.b)

Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola a fuoco lento. E' importante mescolare in continuazione con un mestolo di legno a mano a mano che l'acqua viene assorbita. La cottura è terminata quando tutta l'acqua viene riassorbita.