

Porridge freddo di carote

Ingredienti per una persona:

30 g di fiocchi di avena

30 g di carote grattugiate

1 cucchiaio di semi di lino o di chia

1 cucchiaio di mandorle tritate grossolanamente

Canella (q.b.)

120 ml bevanda vegetale (no soia) oppure succo di mela trasparente senza zucchero aggiunto

Preparazione:

In un vasetto con coperchio, versare tutti gli ingredienti secchi tranne le mandorle che vanno aggiunte al momento di mangiare. Versare il liquido scelto e mescolare. Chiudere e lasciare in frigo. È possibile guarnire a fantasia con frutta fresca e secca a piacere.