



Ricetta

Porridge di zucca e mele

Per iniziare la giornata con slancio o per una merenda veloce e gustosa.

30 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

PUREA DI ZUCCA E MELE

400 g zucca sbucciata a cubetti, p. es. una piccola Hokkaido

2 mele asprigne a cubetti

1 limone: buccia grattugiata e 2C di succo

2C miele liquido

½ c cannella

1 presa sale

PORRIDGE

7dl latte

120g fiocchi d'avena

3C semi di zucca tostati

8 anelli di mela essiccata

Ecco come si prepara

1 di 3

PREPARAZIONE Disporre la zucca e le mele sulla teglia

2 di 3

COTTURA Cuocere nel forno preriscaldato a 170°C (modalità ventilata) per circa 20 minuti. Togliere dal forno, mettere in una ciotola e ridurre in purea insieme agli ingredienti restanti.

3 di 3

PORRIDGE Far bollire il latte insieme ai fiocchi d'avena mescolando di tanto in tanto per circa 10 minuti.

Versare la purea di zucca e mele e mescolare. Servire il porridge e guarnire con semi di zucca e anelli di mela.

