



**BIOSÜDTIROL**



## L'agricoltrice bio Sissy propone: Sogno di mele e noci con grano saraceno.

Tempo di preparazione: 25 minuti

Difficoltà: Facile

### Ingredienti (per circa 5 porzioni)

- 250 g di grano saraceno intero
- 700 g di acqua
- 2 piccole mele Gala, circa 330 g una volta tagliate a cubetti
- 60 g di burro di nocciole
- 1 manciata di nocciole tostate
- 1 cucchiaino di vaniglia bourbon
- 50 g di sciroppo di datteri
- 1 cucchiaino di cannella di Ceylon
- Sciroppo d'acero o miele

### Preparazione

Taglia le mele a cubetti. Sciacqua il grano saraceno in un colino. Scolalo e portalo a ebollizione con l'acqua. Tieni il coperchio chiuso. Una volta che bolle, riduci il fuoco a medio-basso, tieni il coperchio e mescola di tanto in tanto. Dopo 3-4 minuti, aggiungi i cubetti di mela, mescola e chiudi di nuovo il coperchio. Lascia sobbollire per altri 13 minuti.



**BIOSÜDTIROL**

Nel frattempo, trita le nocciole. Se non hai nocciole tostate, puoi usare nocciole normali. Oppure puoi tostarle tu stesso riscaldandole in una padella (senza olio, a fuoco medio, girando di tanto in tanto fino a quando sono profumate). Le nocciole tostate sono deliziose e aggiungono quel tocco in più.

Una volta che il grano saraceno è tenero, mescola gli ingredienti rimanenti - tranne lo sciroppo d'acero e le nocciole. Servi caldo e aggiungi lo sciroppo d'acero e le nocciole tritate.

Per la granella di nocciole: Trita grossolanamente le nocciole. Scalda l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero in una padella e aggiungi le nocciole. Presta attenzione a non far bruciare il composto. Lascia caramellare per circa 1 minuto e poi togli dal fuoco.

Servire con un sorriso!

### **Il consiglio di Sissy**

Se vuoi mangiarlo a colazione, ti consiglio di prepararlo la sera prima - a meno che tu non abbia molto tempo la mattina - in modo da poterlo semplicemente scaldare per colazione. Per i bambini piccoli: versa il porridge in forma frullata o intera - a seconda della loro età - in piccoli vasetti. È super comodo da portare con te.