



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

Tempo di preparazione: 25 minuti

Difficoltá: 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.



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.