



BIOSÜDTIROL

L'agricoltrice bio Sissy propone: Pappa dolce di miglio e mele per grandi e bambini

Preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti (per 4 persone)

150 g di miglio macinato (si può far macinare il miglio in un negozio di cibi biologici, in alternativa si può usare semola di miglio o il chicco intero)

700 ml di acqua

3 mele Golden Delicious tagliate a pezzetti

2 cucchiaini di semi di canapa decorticati

1 mela Golden Delicious tagliata a pezzetti più piccoli, per la decorazione

½ cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di vaniglia Bourbon

30 g di nocciole tritate

2 cucchiaini di crema di nocciole

Preparazione

Lessare il miglio per circa 10 minuti in 700 ml di acqua. Aggiungere le mele e continuare la cottura per 5 minuti. Aggiungere i semi di canapa, mescolare e dividere in porzioni. Per la decorazione: ammorbidire i cubetti piccoli di mela in 50 ml di acqua per 5 minuti. Tostare le nocciole in una padella antiaderente, senza olio, fino a che emettano un buon profumo; aggiungere 1-2 cucchiaini di miele, mescolare e trarre la padella dal fuoco. Aggiungere alla pappa di miglio le mele scottate e le nocciole caramellate, quindi la cannella, la vaniglia e crema di nocciole. Servire accompagnando con un sorriso.

Il suggerimento di Sissy:

“I miei tre figli amano la pappa di miglio. A volte accompagniamo il pasto con la lettura della favola *La pappa dolce* dei fratelli Grimm. Quando erano piccoli, preparavo la pappa la mattina presto e la conservavo in barattolini di vetro. È perfetta da consumare fuori casa, e molto sana!”
I semi di canapa sono una fonte naturale di omega 3, il miglio contiene ferro e silicio, le nocciole contengono grassi sani, proteine e calcio, ma è meglio evitare di darle ai bambini molto piccoli per il rischio di soffocamento.