

Porridge alla nocciola-curcuma con uva



Ingredienti per 1 porzione

1 flacone	di Fresubin® PRO Drink Nocciola
1	mela piccola
2 cucchiari	di succo di mela o acqua
3 cucchiari	di fiocchi d'avena fini (25 g)
1 cucchiaino	di curcuma
50 g	di uva senza semi

Valori nutrizionali per porzione

Energia.....	705 kcal
Proteine.....	33 g
Carboidrati ...	92 g
Grassi	20 g



Preparazione

1. Sbucciare eventualmente la mela e tagliare la polpa in piccoli bocconi. Versare i pezzetti di mela, il succo di mela o l'acqua in una casseruola e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco medio fino all'evaporazione del liquido. Ci vorranno circa 3-5 minuti.
2. Aggiungere i fiocchi d'avena, Fresubin® PRO Drink Nocciola e la curcuma. Scaldare il composto senza farlo bollire. Chiudere con il coperchio e togliere la pentola dal fuoco. Lasciar riposare il porridge per 10 minuti.
3. Nel frattempo, lavare l'uva. Asciugarla ed eventualmente tagliare i chicchi a metà.
4. Servire il porridge in una coppetta insieme all'uva.
5. Oltre che con l'uva, il porridge può essere gustato con molti altri tipi di frutta fresca, con conserve di frutta non zuccherate o con prodotti surgelati.

CONSIGLIO

Il porridge è buono non solo con l'uva, ma anche con molti altri frutti freschi, frutta in scatola non zuccherata o prodotti congelati.