

Porridge aux noix de curcuma avec des raisins



Ingrédients pour 1 portion

1 bouteille	de Fresubin® PRO Drink Noisette
1 petite	pomme
2 c.à.s	de jus de pomme ou d'eau
3 c.à.s	de flocons d'avoine fins (25 g)
1 c.à.c	de curcuma
50 g	de raisin sans pépin

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	705 kcal
Protéines.....	33 g
Glucides.....	92 g
Lipides.....	20 g



1. Pelez la pomme si vous le souhaitez et coupez la chair en petits morceaux. Mettez les morceaux de pomme et le jus ou l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Faites réduire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé, soit environ 3 à 5 minutes.
2. Incorporez les flocons d'avoine, le Fresubin® PRO Drink Noisette et le curcuma. Chauffez le tout, sans le porter à ébullition. Couvrez et retirez du feu. Laissez le porridge infuser pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, lavez les grains raisins. Séchez-les et coupez-les en deux si nécessaire.
4. Servez le porridge dans un bol avec les raisins.

CONSEIL

Ce porridge savoureux peut être accompagné de nombreux autres fruits frais, en conserve non sucrés et surgelés.