

GLI "ACCIULEDDI" sardi

DIFFICOLTÀ: ★

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min circa

La sera prima, mettete a bagno in acqua $\frac{1}{2}$ cup di fiocchi di avena, se preferite come me, quelli non pre-cotti. L'acqua deve solo bagnare i fiocchi, non sommergerli, per evitare che la mattina dopo l'effetto sia troppo...inzupposo, per dirla alla Banderas!

Sempre la sera precedente, mettete $\frac{1}{4}$ cup di semi di chia e $\frac{1}{4}$ cup tra mandorle e gherigli di noce in una ciotola, questi, sì ricoperti di acqua, 1 dito oltre il loro livello, cosicché il giorno dopo possiate trovarli raddoppiati di volume, tutto per il vostro piacere.

La mattina seguente, in un pentolino, meglio se antiaderente, versate 1 cup di acqua, o due, dipenderà dai vostri gusti, se il porridge lo preferirete più liquido o meno. Versate, poi, i fiocchi di avena e aggiungete, infine, $\frac{1}{4}$ cup di cioccolato in polvere, se amaro zuccheratelo leggermente – personalmente uso Stevia, un dolcificante naturale a base di betulla - e portate ad ebollizione. Dopo un paio di minuti di cottura versate il tutto nella ciotola dove vi sono i semi di chia e la frutta secca. Io, poichè ancora non contenta da tutta questa goduria, aggiungo pure della frutta a pezzettoni, ananas o fragole sono le mie scelte, e una spolverata di cannella.

Buona colazione a tutti!

www.amichedifuso.com

INGREDIENTI:

$\frac{1}{2}$ Cup (2 cucchiaini da minestra) di fiocchi di avena

$\frac{1}{4}$ Cup (1 cucchiaino da minestra) di semi di chia

$\frac{1}{4}$ Cup di frutta secca

$\frac{1}{4}$ Cup di cioccolato in polvere

1 Cucchiaino da caffè di dolcificante o zucchero

2 cup di acqua (un bicchiere da acqua) per cottura avena.

1 Cup (4 cucchiaini da minestra) di frutta fresca
Cannella a piacere.