Crema di avena e uvetta

INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

1/2 tazza di Avena in fiocchi

1 manciata di Uvetta di Corinto

1 cucchiaio da minestra di Granella di nocciole

1 Mela o pera a piacere

1 Scorza di limone bio

1 tazza di Acqua

PROCEDIMENTO:

per preparare la crema di avena con uvetta comincia tostando per 2 min in padella antiaderente la granella di nocciole.

In un pentolino portare a bollore 1 tazza di acqua con una mela tagliata a pezzetti e la buccia di un limone . Appena viene raggiunto il bollore abbassa la fiamma e aggiungi anche l’uvetta e l’avena.

COLAZIONE, SPUNTINO

DESSERT

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MIN

TEMPO DI COTTURA 10MIN

COSTO BASSO