

Porridge proteico

Ingredienti:

60 gr. di fiocchi d'avena <http://tidd.ly/dc5b3ccc>

30 gr. di proteine in polvere <http://tidd.ly/4d4b56a6>

Acqua: quanto basta

Procedimento:

Mescolare 200 ml. di acqua, con 30 grammi di proteine, all'interno di uno shaker e iniziare ad agitare, per 20 secondi.

Mettere 60 grammi di fiocchi d'avena, all'interno di una ciotola.

Versare le proteine all'interno della ciotola con dentro i fiocchi d'avena e iniziare a mescolare.

Mettere in microonde per 2 minuti.

Se il composto risulta troppo secco, aggiungere poca acqua alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

E' possibile aggiungere frutta secca (noci, mandorle, uvetta) oppure frutta (banana, fragole) ed è possibile dolcificare con miele o dolcificante a piacere.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=5viRld13OhU>