



INGREDIENTI:

3 cucchiari di farina di farro o avena

1/2 cucchiaino di polvere lievitante

60mL di latte di cocco

3 cucchiari di crema di arachidi

Stevia (qb)

2 cucchiari di gocce di cioccolato senza zucchero o 3 quadrotti di cioccolato fondente senza zuccheri

PROCEDIMENTO:

Mescolate il tutto direttamente nella tazza e cuocete al microonde a temperatura massima per 1'30". Se necessario cuocete per altri 50".

LA RICETTA ORIGINALE PREVEDE:

- zucchero: se proprio fosse necessario, per una questione di gusto, vi consiglio quello di cocco perchè non solo conferisce al dolce un sapore più gustoso, ma ha un minor impatto glicemico,

- burro di arachidi: ve lo sconsiglio perchè più ricco di zuccheri e grassi, rispetto alla crema di arachidi

QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ:

La scelta del latte di cocco è da preferire per chi ha problemi di tiroide o soffre di ovaio policistico (PCOS). Attenzione a pregerirne uno che non contiene zuccheri. Personalmente preferisco quello della Ecomil, con la targhetta rossa. Lo acquisto da Euroverdebio oppure sul sito di Macrolibrarsi.

Per chi è intollerante al lattosio o soffre di colon irritabile (IBS) è una delle opzioni possibili.

La stevia è da preferire in caso di sovrappeso, diabete, insulino resistenza, ipotiroidismo.

In caso di colon irritabile preferite il farro all'avena.

In caso di sensibilità al Nichel sarebbe bene limitare il consumo di questo porridge: cioccolato, avena e frutta secca ne sono ricchi.

Questi consigli non vogliono sostituire il consiglio del medico curante o di altro professionista del settore, ma piuttosto integrarlo.