

PORRIDGE DI ORZO CON FRUTTI DI BOSCO

2 tazze di acqua (una cup è 240 ml, un classico mug)

8 cucchiaini di fiocchi integrali di orzo

due manciate di uvetta

(con queste dosi ne vengono 4 di quelli nella foto)

una manciata di frutti di bosco surgelati

1 cucchiaino di succo concentrato di mela

una spolverata di anacardi tritati

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho portato a bollore l'acqua ed ho buttato i fiocchi e l'uvetta, ho cotto a fuoco basso fino a quando non è stata assorbita tutta l'acqua, poi ho messo negli stampini (ma sta bene anche nei bicchieri) e ho lasciato raffreddare.

Poi si può mettere in frigo e consumare i giorni seguenti.

Avendo usato dei classici stampici da budino in alluminio prima li ho messi in freezer bagnati all'interno, in questo modo si sformano facilmente.

I frutti di bosco li ho scaldati in padella col succo concentrato di mela, ancora leggermente congelati, un minuto solo, per insaporirli leggermente e formare un sughetto buonissimo che versato caldo sul "budino" (un po' asciutto) lo ammorbidisce e dolcifica (nei fiocchi non metto mai niente per dolcificare, a volte aggiungo poi un filo di succo concentrato di mela o un pizzico di stevia pura, ma può bastare anche l'uvetta). Ho spolverato di anacardi tritati, ma vanno bene anche mandorle o altro.

