

Crema d'avena

La colazione ideale, che da energia, non appesantisce, completa e con varianti infinite. Cocolosa come tutti i dolci al cucchiaino, ha la brutta fama immeritata di essere una cosa triste, colpa degli inglesi, credo :-)

Io la faccio così, e non è proprio una crema, perché non mi piace cuocerla troppo.

Metto a bollire 250 ml di acqua in un pentolino, al bollore butto 4-5 cucchiaini di fiocchi d'avena (io uso quelli grandi bio che sono semplicemente avena senza nient'altro), la quantità di acqua dipende da quanto li volete cuocere e dal tipo di fiocchi e di fuoco, insomma vedete un po' voi, mescolo bene e lascio sobbollire a fuoco basso 10 minuti, poi spengo e lascio intiepidire, l'acqua dovrebbe essersi più o meno asciugata tutta, aggiungo quello che ho al momento, in questi della foto ho aggiunto una punta di curcuma (non ha molto sapore ma fa molto bene e dà colore a tutte quelle cose che tendono ad essere di un triste beige), delle noci pestate nel mortaio, della polvere d'arancia e del succo d'acero.

Ci si può sbizzarrire con qualunque tipo di frutta fresca, secca, semi vari, anche spezie, si può usare il malto invece del succo d'acero, si può anche fare una variante salata, magari aggiungendo dei fiocchi di legumi (azuki, piselli, ceci) e cuocendo un po' di più ma non troppo, i fiocchi non hanno mai bisogno di cotture lunghe, al massimo 20 minuti se si vogliono proprio spappolati.

