

Porridge cremoso con compota de frutas

Preparar un porridge es muy sencillo, tan solo hacen falta avena y leche o agua. Este **porridge cremoso** se hace con copos de avena, agua y otros deliciosos ingredientes como leche de coco en lata, crema de cacahuete o banana. Los porridges se consumen mucho para desayunar en países del norte de Europa como Irlanda o la zona nórdica, son muy nutritivos y proporcionan energía durante toda la jornada. La avena contiene minerales, vitaminas y fibra dietética, es muy interesante para personas que quieren adelgazar o comer sano desde el desayuno. La compota de frutos rojos de esta receta es supersencilla de hacer y al tomar la fibra de la fruta caliente el organismo libera ácidos grasos con beneficios antiinflamatorios. Creo que merece muchísimo la pena que probéis esta receta, es uno de los porridges más deliciosos que existen.

Porridge cremoso

Ingredientes (para 1 persona)

40 g de copos de avena

200 ml de agua

1 banana

4 cucharadas de leche de coco en lata

1 cucharada de Aceite de coco

1 cucharada de crema de cacahuete

Endulzante al gusto (yo le puse sirope de arce)

Para el topping (lo que más os guste)

Arándanos

Pipas de calabaza

Frambuesas

Semillas de cáñamo

Para la compota

1 puñado de frutos rojos variados

Un poco de agua

Preparación del Porridge cremoso

En un cacito ponemos 1/2 banana cortada en rodajas, los copos de avena, el agua, la leche de coco y nuestro endulzante favorito. Lo calentamos durante unos minutos a fuego más o menos fuerte y lo vamos removiendo con una cuchara de madera hasta que la banana se vaya deshaciendo y los copos absorban bien el líquido. Después agregamos la crema de cacahuete y el aceite de coco, y lo removemos durante unos minutos más, hasta que esté a nuestro gusto. Y ya estará listo el porridge cremoso más delicioso del mundo.

A continuación, añadimos la otra media banana en rodajas y el topping que más nos guste, como pueden ser frutos secos, arándanos, fresas, etc. La compota se prepara sencillamente poniendo en un cacito un buen puñado de frutos rojos con un poco de agua, lo hervimos durante unos pocos minutos y lo removemos con una cuchara de madera, hasta que las frutitas se vayan deshaciendo y suelten su jugo. Es una forma sanísima de tomar frutas.

Si te gustan las recetas con avena, os recomendamos nuestras [Tortitas de avena para desayunar.](#)]