

Ingredienti

- 80 g di mandorle o farina di mandorle
- 80 g di acqua
- 80 g di latte di mandorle ([vedi ricetta](#))
- 24 g di olio
- 2 cucchiari di crusca di avena
- 5 g di stevia
- mirtilli, per servire

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100G

Calorie 364,09 (Kcal)

carboidrati 6,84 g
grassi 24,45 g
proteine 7,33 g
fibre 4,83 g

PER PORZIONE

Calorie 411,42 (kcal)

carboidrati 5,79 g
grassi 20,72 g
proteine 6,21 g
fibre 4,09 g

Porridge alle mandorle

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

5 min

Tempo totale

10 min

Porzioni

3

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

ricette Low carb e keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale le mandorle e tritare: 5 sec./vel. 7.
- Aggiungere l'acqua, il latte, l'olio, la crusca e la stevia, cuocere: 5 min./80°C/antiorario/vel. 1.
- Trasferire nelle ciotole e servire caldo con mirtilli e qualche mandorla.

Preparazione senza Bimby

- Mettere in un pentolino la farina di mandorla aggiungere l'acqua, il latte di mandorla, l'olio la crusca e la stevia e amalgamare tutti gli ingredienti.
- A fuoco basso cuocere per 5 minuti mescolando continuamente.
- Trasferire nelle ciotole e servire caldo con mirtilli e qualche mandorla.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com