



## Dúo de Porridge de Trigo sarraceno con Higos

Aix que se acaban los higos!! Y si nos despedimos de ellos poniéndolos en valor de buena mañana con este tarro de **Dúo de Porridge de Trigo Sarraceno con Higos** ♥

Los higos son de mis frutas favoritas, y en Otoño endulzan nuestro organismo pero de manera estable en sangre gracias a su riqueza en fibra, lo que nos aporta, junto con los copos de trigo sarraceno, energía duradera y saciedad **sin gluten y con poder antioxidante y remineralizante.**

Éste tarro de Dúo de Porridge de Trigo Sarraceno con Higos además de activar y mejorar nuestra circulación, es **cardiosaludable** y está indicado para regular la **tensión y colesterol** .

Se trata de un desayuno delicioso lleno de bienestar para empezar el día a tope de Felicidad de la buena, junto con además dos **superalimentos anti-fatiga**: la maca y el cacao en polvo. **Estimulantes, reguladores hormonales y precursores de serotonina**, con un delicioso aroma, que vienen a complementar esta receta fácil de hacer, y con resultados que saltan a la vista.

Listo para devorarlo con conciencia y placer? Vas a necesitar...

### **Utensilios**

-Un cazo

-Una batidora de vaso potente

### **Ingredientes para el Dúo de Porridge de trigo sarraceno con higos**

- 6 cucharadas de copos de trigo sarraceno
- 1 vaso de bebida de avellanas
- 1 cucharada de cacao y maca en polvo (yo he usado de Granero Integral)
- canela y vainilla al gusto
- 1 higo troceado
- 3 higos enteros
- 1 ciruela deshuesada
- chorrito de lima
- 1 fruta de la pasión (o fruta al gusto!)
- toppings: nibs de cacao, copos de trigo sarraceno

### **Elaboración**

1. En el cazo, colocar 1/2 vaso de bebida de avellanas junto con 3 cucharadas de copos de trigo sarraceno, canela y vainilla, que quede todo bien remojado. Llevarlo a fuego medio durante 5 minutos hasta que se forme una masa consistente tipo puré, y reservar en un bol.

2. En el mismo cazo, colocar el otro 1/2 vaso de bebida de avellanas junto con 3 cucharadas de copos de trigo sarraceno, canela, vainilla, y llevarlo a fuego medio durante 5 minutos. Al retirarlo del fuego, añadir el cacao con la maca, mezclar bien, y reservar en un bol.
3. Colocar los 3 higos con la ciruela en el vaso de la batidora, y verter un chorrito de lima y si necesario, algo de la bebida de avellanas hasta formar una mermelada.
4. Colocar en un tarro una capa del porridge de cacao y maca, seguido de las rodajas del higo, pegadas al vidrio.
5. Continuar rellenando el tarro con la capa de porridge "natural", y llegando al final, volver a hacer la capa de arriba con el porridge de cacao y maca.
6. Añadir por encima la mermelada, la fruta de la pasión y los toppings al gusto.

Buenos y Happy Mornings 😊



Receta elaborada para el [Granero Integral](#)