



Porridge de Avena Sin Gluten Otoñal

Este **Porridge de Avena sin gluten** y otoñal es un desayuno reconfortante, saciante y digestivo gracias al aporte de la avena sin gluten en forma de copos y bebida, conocida por sus propiedades **relajantes, energizantes y reguladoras del colesterol**.

Todo ello añadido al poder cardioprotector de las castañas, **siendo además antiinflamatorias y bajas en calorías**, y lo mejor, **de temporada!**

Déjate sorprender por su sabor y disfruta como nunca de las mañanas otoñales.

Utensilios

-Batidora de vaso potente (mínimo 950 Wtts)

-Cazo

Ingredientes

Para la [Crema de castañas y cacao](#)

- 1/2 taza de castañas peladas, previamente remojadas durante 20 minutos en agua
- 1,5 taza de bebida de avena sin gluten
- 1 c.postre de canela en polvo
- 1 c.sopera colmada de azúcar de coco
- 1,5 taza de agua mineral
- 2 c.soperas de cacao en polvo

Para el Porridge de [Avena sin gluten](#)

- 1taza de copos de avena sin gluten
- 1/2 taza de agua mineral
- 1 taza de bebida de avena sin gluten
- sopera de cardamomo
- 1 c.sopera de de canela en polvo
- toppings: 1 c.postre de nibs de cacao crudos, frutos rojos, avellanas troceadas y polen

Elaboración

Crema de castañas y cacao

1. Filtrar las castañas remojadas y verterlas en el cazo, junto con la bebida de avena, azúcar de coco y canela. Dejar hervir unos 20 minutos a fuego medio.
2. Apagar el fuego y verter todo en el vaso de la batidora, junto con el agua. Batir bien hasta que quede una masa homogénea, se puede añadir más bebida de avena o agua para hacerla menos densa y facilitar el trabajo a la batidora (ir batiendo por etapas si necesario, para evitar sobrecalentar la batidora).
3. Añadir el cacao en polvo y volver a batir todo hasta que quede todo bien mezclado.
4. Verter en un tarro hermético de vidrio y reservar (se

conserva en nevera hasta 5-7 días).

Porridge de avena sin gluten

1. En un cazo, verter los copos de avena junto con el agua y mezclar bien para que los copos vayan absorbiendo el agua.
2. Añadir luego la bebida de avena, la canela y el cardamomo, y poner a hervirlo todo a fuego medio durante 5 minutos máximo, hasta que quede una masa tipo puré. Apagar el fuego y reservar.
3. En un bol, verter el porridge recién hecho. Añadir por encima 2-3 cucharadas de crema de castañas con cacao, y esparcir luego los toppings al gusto.

Happy Porridge Therapy 😊



Artículo elaborado para [Bioecoactual, Noviembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)