

Granola fatta in casa - la mia ricetta preferita, senza zuccheri aggiunti, ovviamente!

Da quando sono dimagrita le persone mi fanno sempre la stessa domanda, **cosa mangio al mattino**. Perché è davvero difficile trovare qualcosa di buono, che ti dia l'energia necessaria per iniziare degnamente la giornata e che non contenga zuccheri aggiunti.

Io mangio la granola, me la preparo in casa perché è praticamente impossibile trovare in commercio una granola senza zuccheri aggiunti. Il procedimento molto semplice e avrete il vostro mix pronto per un paio di settimane.

Ma cos'è la granola?

È una miscela di cereali, frutta secca e semi che si può personalizzare in base ai propri gusti. A me piace prepararla con i fiocchi di avena che trovo facilmente digeribili e che stanno divinamente mischiati con frutta secca e semi. Le combinazioni possono essere infinite, basta cambiare i diversi tipi di frutta secca come nocciole, mandorle o noci oppure diversi tipi di frutta essiccata come mele, albicocche, cocco, frutti rossi o uvetta.

E gli zuccheri aggiunti?

Normalmete la granola si prepara aggiungendo sciroppo d'acero, d'agave o miele. Io ho scelto di evitare gli zuccheri aggiunti nella quotidianità quindi utilizzo una composta di albicocche senza zucchero, per dolcificare. Voi, se volete, potete anche aggiungere 50-80 grammi di miele o sciroppo.

Ricetta della granola

350g di fiocchi d'avena

100g di cocco disidratato

100g di mandorle

1 cucchiaio di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

1 cucchiaio di semi di zucca

30g di uvetta e frutti rossi

100ml di acqua

50g di composta di albicocche senza zucchero

Sciogliete in un pentolino la composta di albicocche insieme a 100ml di acqua.

Mischiate la frutta secca e l'avena con il composto liquido e rovesciate tutto su una placca coperta di carta forno.

Informate a 160°C per 30-40 minuti avendo cura di girare spesso per evitare che si bruci.

Togliete la granola dal forno e lasciatela raffreddare completamente. Unite ora la frutta disidratata. Mischiate per bene e riponetela in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.

Mangiatela con latte, yogurt, frutta o gelato. A me piace anche direttamente dal barattolo :)

Budino di riso ai mirtilli

La prima volta che ho assaggiato il **budino di riso** ero a Verona. Stiamo parlando di milioni di anni fa, quando avevo un'altra vita, volevo fare l'artista, ero metallara, mi vestivo solo di nero e il mio obiettivo era uno solo: trasferirmi a Londra, il prima possibile.

Per una serie di circostanze quel giorno, a Verona, sono entrata in una piccola pasticceria. Quando hanno sentito il mio accento (loro dicono milanese, ma io continuo a sostenere di non avere alcun accento, sia chiaro!) il proprietario ha subito utilizzato una tecnica di persuasione eccezionale **“signorina, lei a Milano un budino di riso come quello che facciamo qui non lo assaggerà mai!”**. Sfida accettata, in 3 minuti mi ero scofanata un bicchierino di budino di riso da far risorgere i morti.

Quando mi capita di trovarlo in giro penso sempre a quel giorno e lo ordino a occhi chiusi. Quasi sempre rimango delusa perché è un dolce semplice, talmente semplice che in tanti non fanno nemmeno un piccolo sforzo per renderlo speciale.

In questi mesi di dieta ho preparato molte volte il budino di riso in versione super light, con il latte di mandorla non zuccherato e il miele. Seguite la ricetta e otterrete un budino perfetto per colazione o merenda (anche se un paio di volte mi ha risolto anche il pranzo!)

L'occasione di pubblicare questa ricetta me l'ha data [Riso Gallo](#), invitandomi a pensare una ricetta con il loro riso. Io ho scelto il Gran Riserva che avevo in casa da un po' e che non aveva trovato una destinazione finale. Non riesco a pensare a niente di meglio che a questo budino che ho tanto amato. Spero lo amerete anche voi come lo amo io!

Budino di riso

200g di riso

1 litro di latte di mandorla non zuccherato

1/2 bacca di vaniglia

2 cucchiaini di miele d'acacia

2 confezioni di mirtilli (freschi se è stagione, altrimenti congelati)

Scaldate il latte di mandorla in un pentolino. Mettete la mezza bacca di vaniglia direttamente nel latte insieme ai 2 cucchiaini di miele. Poco prima del bollore unite anche il riso e fatelo cuocere per circa 30 minuti mescolando spesso. Quando si sarà addensato un po' (proprio come se fosse un risotto), togliete la bacca di vaniglia e fatelo raffreddare per un paio d'ore (non in frigo).

Frullate metà del composto e unitelo all'altra metà. Rovesciate il riso nelle ciotoline alternando strati di mirtilli freschi e strati di mirtilli frullati.
