

Preparazioni al cucchiaino




ideale per la merenda




Budino di semolino e avena alla banana

INGREDIENTI PER 4 BUDINI

Per la base

-  - 250 ml di latte
- 1/2 bacca di vaniglia oppure vaniglia al naturale in polvere
-  - 35 g di semolino
-  - 2 cucchiaini di fiocchi di avena piccoli
- 1/2 banana matura, schiacciata molto finemente

Per guarnire

-  - crema di frutta secca 100% (mandorle, nocciole o arachidi)
- frutta fresca frullata (pera, mela, pesca o altra frutta di stagione)

PROCEDIMENTO

Versate il latte in un pentolino insieme alla vaniglia e scaldate a fuoco dolce. Quando è caldo, aggiungete il semolino a pioggia e i fiocchi di avena, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Proseguite la cottura a fuoco basso, continuando a girare, finché la crema non inizia ad addensarsi. A questo punto aggiungete la banana ridotta in purea e continuate a mescolare ancora per qualche minuto, fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Spegnete il fuoco e distribuite la crema nei bicchierini o nelle ciotoline.

Lasciate intiepidire e completate con un cucchiaino di crema di frutta secca e un po' di frutta frullata.

TIPS NUTRIZIONALI

Questo budino rappresenta una merenda completa e saziante: il semolino e l'avena forniscono carboidrati facilmente digeribili, il latte apporta proteine e calcio, mentre la banana dolcifica naturalmente senza bisogno di aggiungere zuccheri. La crema di frutta secca arricchisce la preparazione con grassi buoni, utili per la crescita.

La consistenza può essere modulata facilmente, rendendo questa preparazione adatta sia ai bambini più piccoli sia a quelli più grandi.

CONSIGLI PRATICI

Se la crema risulta troppo densa, è possibile aggiungere un po' di latte caldo e mescolare bene.

Per una consistenza più compatta, ideale anche da porzionare, basta prolungare leggermente la cottura.

INGREDIENTI ALTERNATIVI

- banana → **mela** o **pera** cotta e frullata
- fiocchi di avena → **farina di avena**
- latte → **bevande vegetali** non zuccherate

GUARNIZIONI ALTERNATIVE

Potete guarnire poi con frutta a piacere, io vi consiglio alcuni abbinamenti:

- budino + crema di nocciola 100 % + fragole
- budino + crema di arachidi 100 % + banana
- budino + crema di mandorla 100 % + kiwi

Preparazioni al cucchiaino

ideale per la merenda

Budino semplicissimo alla frutta

INGREDIENTI PER 1 BUDINO

- 100 g di frutta di stagione a scelta
- 3 cucchiaini di latte
- 10 g di amido di mais



PROCEDIMENTO

Lavate accuratamente la frutta ed eliminate eventuali parti dure, semi o bucce. Frullatela fino a ottenere una purea liscia e omogenea. In un pentolino versate il latte e aggiungete l'amido di mais a freddo, mescolando bene con una frusta o un cucchiaino per evitare la formazione di grumi. Solo quando l'amido è completamente sciolto, unite la purea di frutta e mescolate nuovamente. Portate il pentolino sul fuoco e cuocete a fiamma dolce, mescolando continuamente, per 3-4 minuti, finché il composto non si addensa e non diventa liscio e cremoso. Spegnete il fuoco, versate il budino negli stampini e lasciate raffreddare a temperatura ambiente, poi trasferite in frigorifero fino al momento di servirlo. La consistenza finale deve essere morbida e facilmente gestibile con il cucchiaino. Si può abbinare con frutta fresca a pezzetti o con yogurt naturale.

VARIANTI DI FRUTTA

- **mela** cotta e **cannella**
- **pera** e **vaniglia** in polvere
- **banana** (utilizzate una banana molto matura, riducendo leggermente l'amido se la consistenza risulta già cremosa)
- **pesca** o **albicocca**
- **frutti di bosco** (utilizzate mirtilli, lamponi o more ben cotti e filtrati per eliminare i semi, e mezza banana per stemperare il gusto più acidulo)

INGREDIENTI ALTERNATIVI

- latte → **bevanda vegetale** non zuccherata (riso, avena, mandorla)

