



L'agricoltrice bio Sissy propone: Pappa dolce di miglio e mele.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti (per 4 persone)

- 150 g di miglio macinato (si può far macinare il miglio in un negozio di cibi biologici, in alternativa si può usare semola di miglio o il chicco intero)
- 700 ml di acqua
- 3 mele Red Delicious o Golden Delicious tagliate a pezzetti
- 2 cucchiari di semi di canapa decorticati
- 1 mela tagliata a pezzetti più piccoli, per la decorazione
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di vaniglia Bourbon
- 30 g di nocciole tritate
- 2 cucchiari di crema di nocciole

Preparazione

Lessare il miglio per circa 10 minuti in 700 ml di acqua. Aggiungere le mele e continuare la cottura per 5 minuti. Aggiungere i semi di canapa, mescolare e dividere in porzioni. Per la decorazione: ammorbidire i cubetti piccoli di mela in 50 ml di acqua per 5 minuti. Per la versione per i più grandi: Tostare le nocciole in una padella antiaderente, senza olio, fino a che emettano un buon profumo; aggiungere 1-2 cucchiari di miele, mescolare e trarre la padella dal fuoco.



BIOSÜDTIROL

Aggiungere alla pappa di miglio le mele scottate e le nocciole caramellate, quindi la cannella, la vaniglia e crema di nocciole. Servire accompagnando con un sorriso.

Il suggerimento di Sissy

“I miei tre figli amano la pappa di miglio. A volte accompagniamo il pasto con la lettura della favola La pappa dolce dei fratelli Grimm. Quando erano piccoli, preparavo la pappa la mattina presto e la conservavo in barattolini di vetro. È perfetta da consumare fuori casa, e molto sana!”

I semi di canapa sono una fonte naturale di omega 3, il miglio contiene ferro e silicio, le nocciole contengono grassi sani, proteine e calcio, ma è meglio evitare di darle ai bambini molto piccoli per il rischio di