

Crab Apple Steel-Cut Oatmeal (Avena Semi-Intera alla Mela Selvatica)

Yes! You can eat crab apples! They're super cheap and, despite their awfulness when raw, sweeter than regular apples when cooked. The best place to find these are at your local farmer's market (or on your neglected apple tree). If you can't find crab apples, one or two regular apples work too :).

If you are able to find gluten-free oats, then this will be gluten free.

4-6 servings (4-6 porzioni)

Ingredients:

1 cup steel-cut oats

4 cups water

pinch salt

1 banana, mashed or finely sliced

4-5 crab apples, cored and chopped small

1 tsp cinnamon

1/2 tsp cloves

1/4 tsp nutmeg

1/4 tsp allspice

1/2 cup raisins and/or goji berries

about 1/2 cup raw, chopped pecans

Milk or almond milk, to serve

What to do:

Bring water, oats and salt to a boil in a covered medium-sized saucepan. Once to a boil, uncover and cook at boiling for about 2 minutes and then turn heat to low.

Add the crab apples apples and banana. Cook for 15 minutes and add spices and raisins.

Cook another 10 minutes, or until oats are cooked and most of the water is absorbed. Turn off the heat and stir in nuts.

Serve with almond milk, or allow to cool completely and store. Lasts 5-6 days.

Ingredienti:

1 tazza di avena semi-intera

4 tazze d'acqua

pizzico di sale

1 banana, passata o tagliata in pezzi sottili

4-5 mele selvatiche, snocciolate e tagliate in pezzi piccoli

1 cucchiaino di cannella

1/2 cucchiaino di chiodo di garofano

pizzico di noce moscato

pizzico di pepe della Giamaica

1/2 tazza d'uvetta e/oppure di goji

circa 1/2 tazza di noci pecan o noci, a pezzetti

Latte o latte di mandorle, per servire

Cosa Fare:

Fate bollire acqua, avena e sale in una pentola media. Appena bollente, scoprite e continuate a far cuocere per circa 2 minuti prima di abbassare la temperatura.

Aggiungete le mele selvatiche e la banana. Fate cuocere altri 15 minuti quindi aggiungete le spezie e l'uvetta.

Dopo 10 minuti, o quando la maggior parte dell'acqua sia assorbita, sarà pronta. Spegnete il fuoco e aggiungete le noci pecan.

Servite con latte o latte di mandorle, oppure lasciatelo raffreddare prima di mettere in frigo. Dura 5-6 giorni.

FROM: pulitoesaporito.com

<http://pulitoesaporito.com/2013/10/07/crab-apple-steel-cut-oatmeal-avena-semi-intera-alla-mela-selvatica/>