

# Gruau à l'ancienne aux bleuets

(Préparation + Cuisson: 8 minutes |  
Portions: 2)

1 tasse de flocons d'avoine à  
l'ancienne  
2 tasses d'eau  
1 tasse de bleuets  
2 c. à table de graines de tournesol  
2 c. à table de nectar d'agave



Ajouter tous les ingrédients sauf les bleuets à l'instant pot. Fixer le couvercle et appuyer sur la touche de fonction \*Manual/Pressure\*. Ajuster le temps à 3 minutes et cuire à haute pression; à la fin de la cuisson relâcher la pression naturellement et retirer le couvercle. Garnir de bleuets sur le dessus.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: 500 Simple, and Easy Instant Pot Pressure Cooker Recipes For Your Whole Family (With Nutrition Facts) » de Adeline Martinez  
LB