

Gruau de type steel cut en pot Mason

3 pots Mason pouvant contenir 2 tasses
Pour chaque pot Mason :

1/3 t. de gruau
1/3 t. de lait d'amande
1/3 t. de yogourt grec à la vanille
1 c. à table de graines de chia
1/3 t. de bleuets
1 c. à table d'amandes hachées



Mettre tous les ingrédients dans l'ordre dans chaque pot Mason
Placer le support dans le contenant du ip.
Mettre les pots sur le support et cuire sur RICE 12 m.
Dépressuriser naturellement. Sortir les pots et bien mélanger le contenu

Note de la traductrice.

À l'exception du lait d'amande qui est de 1/3 de t. par pot, il n'y a aucun liquide.

Je me demande si c'est assez pour monter la pression ou s'il ne faudrait pas mettre 1t. d'eau dans le fond du ip.



Traduit de :
**INSTANT POT COOKBOOK : The Ultimate 365 Best
Instant pot pressure cooker.**