



Gruau overnight

PORTIONS

**4 (pour chaque
recette)**

TEMPS DE PRÉPARATION

**10 minutes (pour
chaque recette)**

RÉFRIGÉRATION

**8 heures (pour chaque
recette)**

Information nutritionnelle

Par portion (pour le gruau bananes et chocolat): calories 673; protéines 22 g; M.G. 20 g; glucides 107 g; fibres 10 g; fer 4 mg; calcium 444 mg; sodium 120 mg

Par portion (gruau fraises et fromage à la crème): calories 546; protéines 26 g; M.G. 25 g; glucides 59 g; fibres 6 g; fer 3 mg; calcium 359 mg; sodium 293 mg

Simple comme bonjour, ce gruau sans cuisson est parfait pour vos matinées de camping!

Ingrédients

Pour le gruau bananes et chocolat:

- 500 ml (2 tasses) de gros flocons d'avoine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait 2%
- 375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt à la vanille 0%
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat au lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait écrémé en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 2 bananes tranchées

Pour le gruau fraises et fromage à la crème:

- 150 g (1/3 de lb) de fromage fouetté à la crème nature
 - 250 g (environ 1/2 lb) de fraises réduites en purée
 - 375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt grec nature 0%
 - 15 ml (1 c. à soupe) de lait écrémé en poudre
 - 60 ml (1/4 de tasse) de miel
 - 375 ml (1 1/2 tasse) de boisson de soya à la vanille
 - 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
 - 125 ml (1/2 tasse) de graines de chanvre crues et décortiquées
 - 8 fraises émincées
-

Préparation

Pour le gruau bananes et chocolat

1 À la maison

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

- 2 Répartir la préparation dans quatre pots Mason d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun. Fermer les pots et laisser reposer au frais 8 heures ou toute une nuit. Ce gruau se conservera ainsi de 2 à 3 jours au frais.

Pour le gruau fraises et fromage à la crème

1 À la maison

Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec la purée de fraises, le yogourt, le lait en poudre, le miel et la boisson de soya.

- 2 Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chanvre et les fraises émincées. Remuer.

- 3 Répartir la préparation dans quatre pots Mason d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun. Fermer les pots et laisser reposer au frais 8 heures ou toute une nuit. Ce gruau se conservera ainsi de 2 à 3 jours au frais.