

Raison & gourmandise

<https://raisonetgourmandise.com>

 Like 2

 3

 Serves 1

 Easy

Gruau overnight façon gâteau aux carottes

Comme du gâteau au petit-déjeuner... avec 13 grammes de protéines en prime!

FEATURES: 



Ingredients

- 50 g flocons d'avoine instantanés
- 1/4 tasse carotte(s) râpée(s)
- 5 g raisins secs sultana
- 4 c. thé flocons d'érable

Cliquer sur l'ingrédient pour consulter la fiche informative

- 1/4 c. thé cannelle
- 1 c. thé graines de chia entières
- 2 c. table ou plus eau

Assez pour bien recouvrir la préparation et avoir une marge de manoeuvre pour le gonflement

- 1/4 tasse lait d'amande
- 1/4 tasse yogourt grec nature 0%

Pour une version végétalienne: on remplace le yogourt grec par 5 g de poudre de protéines à la vanille végétalienne et on ajuste un peu la quantité d'eau afin de bien submerger la préparation.

- ou pour une version végétalienne, remplacer le yogourt grec par:

- 5 g poudre de protéines végétalienne à la vanille

- Garniture

- 12 g pacanes



Directions

Cette portion de gruau overnight façon gâteau aux carottes vous permettra de tenir le coup longtemps! Elle est consistante et nutritive!

Je mange parfois ce gruau pour le lunch, précédé d'une petite salade ou de crudités avec de l'humus. Très pratique sur la route!

Le concept du *overnight oatmeal* est très tendance. Il consiste à faire tremper les flocons d'avoine toute la nuit, avec d'autres ingrédients leurs donnant de la saveur. Sans aucune cuisson, on se retrouve avec un gruau que l'on peut manger froid, tiède ou encore réchauffé au micro-onde au moment de servir. Il est important de garder en tête que la préparation gonflera au cours de la nuit.



Déjeuner, dessert, grosse collation, à vous de choisir! Dans tous les cas, le goût de cette recette vous rappellera celui du gâteau aux carottes! La recette est toutefois moins sucrée que le gâteau (et sucrée par les flocons d'érable, les raisins secs et la carotte), ne contient aucun corps gras ajouté et donc santé.

Pour une version végétalienne: on remplace le yogourt grec par 5 g de poudre de protéines à la vanille végétalienne et on ajuste un peu la quantité d'eau afin de bien submerger la préparation.

Steps

1

Mélanger tous les ingrédients dans un grand pot masson, exception faite des pacanes.

DONE

2

Placer au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 3 heures.

DONE

3

Garnir de pacanes au moment de servir. Il est possible de le manger froid, tiède ou de le réchauffer au micro-onde. Si la préparation est trop dense, ajouter un peu d'eau et mélanger.

○ DONE

raison.gourmandise

Raison & Gourmandise font très bon ménage dans ma cuisine!
Healthy foodie @Montréal/Québec/Canada. Ma devise: poids
santé & vie savoureuse. Surtout végé

Raison et Gourmandise | Tous droits réservés | © 2020