



Gruau sans cuisson aux noix et banane

<https://www.soscuisine.com/recette/gruau-sans-cuisson-noix-banane>

Quantité : 1 portion

Préparation : 5 min | Attente : 4 h

Puisque le gruau doit être simplement ramolli, il se prête bien à être préparé la veille et gardé au frigo jusqu'au prochain petit déjeuner.

290 calories/portion



Ingrédients

1/4 tasse	flocons d'avoine	26 g
1/2 tasse	lait écrémé, 0%	125 mL
1 c.à soupe	noix de Grenoble	6 g
1/2 c.à soupe	sirop d'érable	8 mL
2 c.à thé	graines de chia [facultatif]	7 g
1	bananes, petites, coupé en morceaux	150 g

Méthode

1. Verser 1/4 tasse de flocons d'avoine (pas de type instantané) dans chaque pot d'une capacité d'environ 1 tasse (250 ml). Ajouter le lait, les noix, le sirop et les graines de chia, qui vont épaissir le gruau.
2. Fermer le couvercle et mélanger le tout en secouant. Ouvrir et ajouter ensuite les morceaux de banane. Refermer le couvercle et placer au réfrigérateur un minimum de 4 heures.
3. Au moment de servir, mélanger et déguster.

Observations

On peut conserver ce gruau dans le pot 2 jours au réfrigérateur.

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.