

Une recette de planbouffe.ca

GRUAU SANS CUISSON BANANE ET BEURRE D'ARACHIDES

Préparation: 5 min

2 PORTIONS



Ingrédients

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. à table de grains de chia
- 1 tasse de lait au choix, (régulier, d'amandes, de coco, etc.)
- 2 c. à table de beurre d'arachides
- 1 banane, en rondelles
- Autres garnitures au choix: noix de coco, graines de lin, arachides, etc., (optionnelles)

Instructions

1. Répartir l'avoine, les graines de chia et le lait dans des plats hermétiques (prévoir 1 plat par portion)
Couvrir, secouer pour mélanger et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.
2. Juste avant le repas, ajouter le beurre d'arachides et déposer 1/2 banane en rondelles sur le dessus de chaque plat. Si désiré, garnir de noix de coco, de graines de lin, d'arachides ou de tout autre ingrédient qui ajoute du croquant!

<https://planbouffe.ca/gruau-overnight-banane-beurre-darachides/>