

## Gruau-frigo à la boisson d'avoine



par Geneviève O'Gleaman

de Savourer

Préparation  
5 min

Repos  
1 h

Rendement  
1 portion

Difficulté  
Facile



Le fameux gruau « overnight » à préparer la veille et à personnaliser, comme vous voulez !

### INGRÉDIENTS

---

Flocons d'avoine à cuisson rapide (voir NOTES) - 125 ml (½ tasse)

Boisson d'avoine non sucrée - 125 ml (½ tasse)

Sirop d'érable - 5 ml (1 c. à thé)

Extrait de vanille - 5 ml (1 c. à thé)

GARNITURE AU CHOIX (VOIR NOTES)

Compote de fruits maison

Granola (maison ou du commerce)

Beurre de noix

Fruits frais, séchés ou surgelés

Noix ou graines

Yogourt grec nature ou à la vanille

---

### CONTIENT :

Arachides - Gluten - Lait animal (lactose) - Noix

### PRÉPARATION

---

1. Dans un pot Mason de 250 ml (1 tasse), mélangez l'avoine, la boisson d'avoine, le sirop d'érable et la vanille.
2. Réfrigérez au moins 1 heure ou toute une nuit (voir NOTES).
3. Au moment de servir, garnissez-le au goût et dégustez.

### NOTES DE FIN

Ajoutez notre **compote de rhubarbe** ou notre **compote de fruits antigaspillage** et les garnitures de votre choix! Pour que votre gruau soit un déjeuner soutenant, incluez une source de protéines, comme des noix ou des graines, du beurre de noix ou du yogourt grec.

Bien qu'il soit connu sous le nom de gruau *overnight*, vous n'avez pas besoin d'attendre toute une nuit pour le déguster. Si vous ne l'avez pas préparé la veille, faites-le avant de partir au travail et il sera prêt à manger une fois arrivé au boulot.

Puisqu'il est préparé avec de la boisson d'avoine, ce gruau ne contient pas de produits laitiers. Il convient donc aux personnes qui y sont allergiques. Omettez simplement le yogourt en garniture, ou remplacez-le par un yogourt végétal.

Cette recette sans gluten convient aux personnes qui doivent l'éviter. Assurez-vous de choisir de l'avoine certifié sans gluten.

### CONSERVATION

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### VALEURS NUTRITIVES (SANS GARNITURE)

Calories 273 - Protéines 8 g - Lipides 4 g - Glucides 45 g - Fibres 6 g - Sodium 41 mg