

# Gruau « overnight » au sirop d'érable et cassonade

- La meilleure recette de gruau "overnight" au sirop d'érable et cassonade!



PRÉPARATION  
5 MIN

TEMPS TOTAL  
5 MIN

PORTIONS  
4

## Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de gruau (flocons d'avoine)
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 2 tasses (500 ml) de lait d'amandes
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 3/4 de cuillères à thé de cannelle
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1/4 de tasse (65 ml) de noix de pacane coupées grossièrement

## Préparation :

1. Dans quatre pots Masson, placez des portions égales de gruau, vanille et lait. Bien mélanger.
2. Dans un petit bol, combiner la cassonade, la cannelle et le sirop d'érable. Verser environ le quart de ce mélange dans chaque pot. Mélanger.
3. Réfrigérer pour au moins 2 heures ou toute la nuit.
4. Ajouter les pacanes.
5. Servir avec un peu de cannelle et plus de sirop!

“ C'est un délicieux gruau froid que vous préparez la veille et qui se transforme en déjeuner complet pour le matin... Très nourrissant et très bon!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

