

# Gruau froid à la framboise, vanille et chocolat

- Une délicieuse recette de gruau « overnight » aux framboises, vanille et chocolat (Santé!)



PRÉPARATION  
5 MIN

CUISSON  
5 MIN

TEMPS TOTAL  
10 MIN

PORTIONS  
4

## Ingrédients :

- 3 tasses et 1/4 (812 ml) de lait de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe et demie d'extrait de vanille
- 3 tasses (750 ml) de gruau (flocons d'avoine)
- 2 tasses (500 ml) de framboises
- 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat

## Préparation :

1. Mélanger ensemble de lait, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Ajouter le gruau et bien mélanger.
2. Prendre la moitié du mélange et mettre au fond de quatre contenants.
3. Ajouter une couche de framboises.
4. Ajouter le restant du mélange.
5. Saupoudrer de pépites de chocolat.
6. Réfrigérer pendant une nuit.

“ C'est une recette super facile qui se propage rapidement chez ceux qui ont "jamais" le temps de déjeuner... Un gruau sans cuisson que tu prépares la veille et qui est prêt quand tu te lèves. À essayer pour ceux qui veulent bien déjeuner, mais qui n'ont pas le temps.

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

