

Gruau froid au chocolat

- Un super gruau froid «overnight» au chocolat... humm



Ingrédients :

- 1/2 tasse (125 ml) de gruau (flocons d'avoine)
- 1/2 tasse (125 ml) de lait d'amande non sucré
- 1/4 de tasse (65 ml) de yogourt grec
- Une pincée de sel
- 1 à 3 cuillères à thé de miel ou de sirop d'érable
- 2 cuillères à thé de cacao
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides
- 1/2 banane écrasée
- 1/4 de cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1/2 cuillères à soupe de pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe de flocons de noix de coco râpée (optionnel)

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble et mettre au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
2. Dormir... zzZZzz...
3. Se réveiller et le manger!

un gruau sans cuisson que tu prepares la veille et qui est pret quana tu te leves.

“

*À essayer pour ceux qui veulent bien déjeuner, mais qui n'ont pas le temps. AU
CHOCOLAT celui-ci :)*

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

