

# 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 cuillères 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 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. AU CHOCOLAT celui-ci :)*



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