



Gruau pour demain matin

Combiner dans l'instant pot

1/2 tasse d'avoine Concassée

1/4 tasse d'orge perlé

1/4 tasse de millet

2 c. à soupe son de blé

2 c. à soupe graines de lin

3 1/2 tasse d'eau

1/2 c. à thé de vanille

1/2 c. à thé de sel

Vérouiller le couvercle. Appuyer Slow Cook high, ajuster le temps pour 8h, laissez la valve ouverte (venting). Enlever le mode Réchaud.

Une fois prêt, garnir de framboises, sirop d'érable et noix coco grillée.

Recette livre 100 recettes testées et approuvées, pratico pratique.

Photo : Audrey Bouchard