

Gruau



Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine
3 tasses d'eau
épices facultatives (cannelle moulue)
garnitures de votre choix (pommes illustrées)

Instructions

Mettre l'avoine dans le pot instantané suivi de l'eau.

Fermez le couvercle et fermez l'évent.

Appuyez sur manuel 3 minutes. (Cuisson à haute pression)

Lorsque que le BIP se fait entendre, appuyez sur le bouton d'arrêt et attendez que la pression se relâche naturellement. (10 min à prévoir)

Après la libération de la pression, ouvrez le couvercle et brasser votre gruau. Il aura probablement un surplus de liquide, celui-ci absorbera en refroidissant.

Ajouter la cannelle ou d'autres ajouts et laisser refroidir légèrement avant de servir.

*** Top gruau avec des fruits frais de votre choix, les pommes sont montrées.

*** Cette recette fait environ 2-3 portions selon votre faim et combien de fruits vous ajoutez pour les garnitures.

Vous pouvez facilement doubler cette recette (pas besoin de changer le temps de cuisson) et le stocker pour des petits déjeuners faciles toute la semaine.