

☆☆☆☆☆ Notée 1.0 étoiles par 2
utilisateur.s



Catégorie

Déjeuner

Portions

2

Temps de préparation

5 minutes

Temps de cuisson

0 minutes



Vous prévoyez une grosse journée de travail demain? Vous devez vous rendre à l'université de bonne heure pour étudier? Pas le temps de préparer un petit déjeuner consistant à 7h le matin? Ou encore vous cherchez la collation idéal pour la boîte à lunch de vos enfants? Les gruaux à préparer la veille vont vous faire gagner du temps et sont personnalisables presque à l'infini. Les ingrédients de base sont les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait végétal et un filet de sirop d'érable. Pour le reste, allez y selon vos goûts et vos envies : noix, petits fruits, purée de banane, graines ou beurre de noix ! On ne s'ennuie jamais avec le gruau !

Ingrédients

- ½ tasse de flocons d'avoine (ou de riz, d'épeautre ou de flocons de quinoa)
- 2 c. à soupe de graines Proactivchia noir entières biologiques PRANA
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou sirop d'érable
- 5 noix de Grenoble crues biologiques PRANA (ou les noix de votre choix)
- ¼ tasse de bleuets frais
- Lait d'amande maison (quantité à voir)

Directions

1. Mélanger tous les ingrédients en terminant par le lait végétal dans un petit contenant hermétique de type pot Mason. Secouer énergiquement et laisser au réfrigérateur pour la nuit.
2. Déguster le lendemain matin au petit déjeuner avec la garniture souhaitée.