

3 fois par jour



## GRUAU D'AVOINE, CHIA, YOGOURT, ÉRABLE & FRAMBOISES

À toi qui travailles extrêmement fort et pour qui la vie va tellement vite. À toi qui traverses des épreuves et qui, en moment de répit, t'en fais pour les problèmes des autres.

À toi qui prends toujours trop peu de temps pour toi-même, voici une recette qui ne te laissera plus d'excuse pour ne pas déjeuner le matin et te faire plaisir.

Tu n'as qu'à prendre un instant avant d'aller au lit pour réunir tous ces ingrédients, et le résultat t'attendra au réveil.

Je veux que tu penses à toi, au moins un peu.

### PARTICULARITÉS

[MENU SANTÉ](#) [SANS OEUFS](#) [SANS NOIX](#) [SANS ARACHIDES](#) [VÉGÉTARIEN](#) [30 MINUTES & MOINS](#)

[ÉCONOMIQUE](#)

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Pour 1 personne	5 min	-	1 heure

### CONSERVATION

CONGÉLATION  
2 à 3 jours au réfrigérateur  
Ne se congèle pas

### INGRÉDIENTS

- 1/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse de yogourt à la vanille
- 1 c. à soupe de graines de chia (je les prends blanches, pour le look)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/2 tasse de lait (je prends du lait d'amande à la vanille)
- 1/4 de tasse de framboises fraîches

### ÉTAPES

1. Dans un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.
3. Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien à l'école ou au travail).