

Caty

## Gruau overnight crémeux aux fraises

PORTIONS

**2**

TEMPS DE PRÉPARATION

**10 minutes**

RÉFRIGÉRATION

**8 heure**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 323; protéines 16 g; M.G. 4 g; glucides 56 g; fibres 7 g 28; fer 2 mg 14; calcium 222 mg; sodium 67 mg

---



On adore le gruau [overnight](#), car il est le parfait allié des matins pressés! Il suffit de le déposer la veille au frigo pour un déjeuner aux [fraises](#) qui se dégustera sans façon sur le pouce!

### Ingrédients

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec aux fraises 0 %
  - 180 ml (3/4 de tasse) de lait écrémé
  - 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
  - 250 ml (1 tasse) de fraises coupées en dés
- 

### Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger le yogourt avec le lait, les flocons d'avoine et les fraises.
- 2 Répartir la préparation dans deux verrines. Couvrir et réfrigérer 8 heures ou toute une nuit.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ