

# zeste

## Gruau préparé la veille à la croustade aux pêches

par MARIE-ÈVE CAPLETTE

Quantité : **1 portion** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **8 h 5 min**

Préparation **5 min**

Réfrigération **8 h**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

1 pêche, coupée en cubes

60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec à la vanille

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle

1 pincée de gingembre moulu

1 pincée de sel

125 ml (1/2 tasse) de lait

15 ml (1 c. à soupe) de granolas (facultatif)

PUBLICITÉ

ACHÈTE-LE MAINTENANT

### Préparation

1. Avec une fourchette, réduire la moitié des cubes de pêche en purée. Réserver.
2. Dans un petit bol ou un contenant hermétique, déposer l'avoine, le yogourt chia, le sirop d'érable, la cannelle et le gingembre. Mélanger.
3. Verser le lait et mélanger à nouveau.
4. Ajouter la purée de pêche et brasser doucement, pour créer un effet marbré. Décorer avec les cubes de pêche restants.
5. Laisser reposer le gruau au réfrigérateur toute la nuit.
6. Au moment de servir, saupoudrer le granola sur le dessus (facultatif).

PUBLICITÉ