

Gruau sans cuisson (Overnight Oats)

Les flocons d'avoine et le lait reposent toute la nuit au réfrigérateur.



TEMPS DE PRÉPARATION

2 min

TEMPS TOTAL

2 min



TYPE DE PLAT

Petit déjeuner

CUISINE

Canadienne



PORTIONS

1 portion

INGRÉDIENTS

Recette de base

- 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1/2 tasse de lait au choix
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/2 tasse de fruits au choix
- 2 c. à table de noix hachées au choix (facultatif)
- 1 c. à table de pépites de chocolat ou de noix de coco râpé (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait et le miel dans un pot Masson ou un bol.
2. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures ou toute la nuit.
3. Ajouter les fruits et la garniture.
4. Déguster



KEYWORD

Avoine du lendemain, avoine roulée, Gruau tout la nuit, oatmeal, Overnight oat, overnight oatmeal, steel cut oats