

CHATELAINE

Gruau sans cuisson à l'avoine et au chia

Un gruaau sans cuisson qu'on prépare la veille, dans un pot Mason. Un petit-déjeuner délicieux et santé!

Préparation: 5 minutes

Préparation**Attente:** 12 heures

Donne 1 portion



Ingrédients

- 180 ml (3/4 tasse) de lait d'amande non sucré
- 80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à thé de miel
- ¼ c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de canneberges séchées ou 1 figue séchée, hachée finement
- 1 banane tranchée finement
- 2 c. à soupe d'amandes tranchées, grillées

Préparation

1. Dans un pot Mason de 250 ml, mettre le lait d'amande, l'avoine, les graines de chia, le miel, la vanille et les fruits séchés. Fermer le couvercle et laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit. Garnir de tranches de banane et d'amandes au moment de servir.

À lire aussi: [Pudding aux graines de chia et à la noix de coco](#)

Pudding aux graines de chia et à la noix de coco



