



PUBLICITÉ - CONTINUER VOTRE LECTURE CI-DESSOUS



RECETTES

Gruau sans cuisson aux bleuets



Un déjeuner tout prêt qui nous attend à notre réveil? On aime!

Portions

Préparation

Cuisson

Repos

Confidentialité - Conditions

PUBLICITÉ

Ingrédients

- 3/4 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/3 tasse d'amandes tranchées
- 1 tasse de boisson d'amandes non sucrée

- 1/4 tasse de bleuets frais

Préparation

1. Dans 4 petits pots massons, diviser et placer en étages les flocons d'avoine, les graines de chia, les amandes tranchées, la boisson d'amandes et les bleuets.
2. Répéter jusqu'à ce que les pots soient pleins. Placer les pots au réfrigérateur toute la nuit et déguster au matin!

S U R L E M Ê M E S U J E T