



🖨️ Imprimer

Gruau sans cuisson bleuets et chia

Un déjeuner à emporter !

Portions 1 portion

Ingrédients

- 1/3 tasse de lait ou lait soya
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 tasse de yogourt grec nature
- 2 c. à thé de graines de chia
- 2 c. à thé de miel ou sirop d'érable
- 1/4 tasse de bleuets congelés ou frais

Instructions

1. Dans un contenant refermable, mélanger le lait avec les flocons d'avoine, le yogourt, les graines de chia, le miel et les bleuets.

Fermer le pot.

Réfrigérer toute une nuit.

Le lendemain matin, c'est prêt!

Bleuetière et verger, La Fruiteraie des Gadbois Rougemont Autocueillette www.lafruiteraie.com