

Gruau froid aux bananes et amandes

- La recette de déjeuner super nourrissante et très facile à préparer!



Ingrédients :

- 1/2 tasse (125 ml) de gruau (flocons d'avoine)
- 1/2 tasse (125 ml) de lait d'amande non sucré
- 1/4 de tasse (65 ml) de yogourt grec
- Une pincée de sel
- 1 à 3 cuillères à thé de miel ou de sirop d'érable
- 1 petite banane écrasée (et quelques rondelles de décoration!)
- 1 cuillère à soupe de **beurre d'amandes**
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble et mettre au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
2. Dormir... *zzZZZzz...*
3. Se réveiller et le manger!

“ C'est une recette super facile qui se propage rapidement dans la famille... Un gruau sans cuisson que tu prépares la veille et qui est prêt quand tu te lèves. À essayer pour ceux qui veulent bien déjeuner, mais qui n'ont pas le temps.

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

