

RECETTES &gt; DÉJEUNER

## Réussir le Gruau Sans Cuisson



LINE STREAM TV  
GARTIN

## NOS MEILLEURS TARIFS POUR LES ÉTATS-UNIS

Réserver



Recette par: [vite une recette - Réussir le Gruau Sans Cuisson](#)

Merci de [visiter le site de l'auteur](#) si vous aimez sa recette!



PRÉPARATION

n/d



CUISSON

n/d



TOTAL

n/d



RENDEMENT

n/d

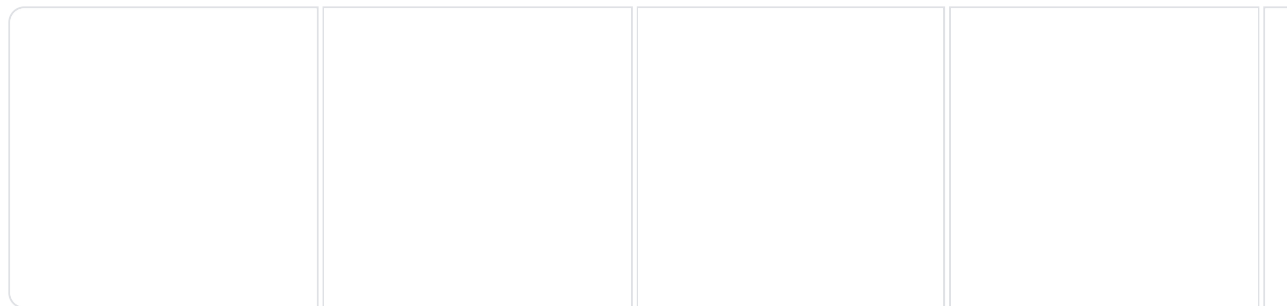
## Ingrédients:



Pour réaliser cette Recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants:

- 1/2 tasse de gruau 1/3 de tasse de lait (ou de boisson de soya, d'amandes, de riz, etc.)
- 1/3 de tasse de yogourt (n'importe quelle variété, mais si possible pas très sucré si on veut que ça reste santé!) 1 à 2 c. à thé de graines de chia, de lin ou de chanvre (facultatif)
- 1/2 c. à thé de stévia, de miel, de sirop d'érable, de sirop d'agave, etc. (facultatif, surtout si le yogourt n'est pas sucré)
- **Quelques idées de garnitures :**
  - raisins secs + dates coupées en petits morceaux + pincée de cannelle et de muscade
  - morceaux de mangue + noix de coco
  - petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres) frais ou surgelés + un peu de vanille
  - bananes + cuillère de beurre d'arachides
  - morceaux de pommes + un peu de compote de pommes
  - bananes + cuillère de cacao
  - tranches d'orange ou de clémentines + pistaches
  - bananes + noix de Grenoble

- grenade + noix de coco



Site officiel Alibaba.com  
Alibaba.com

## Instructions:

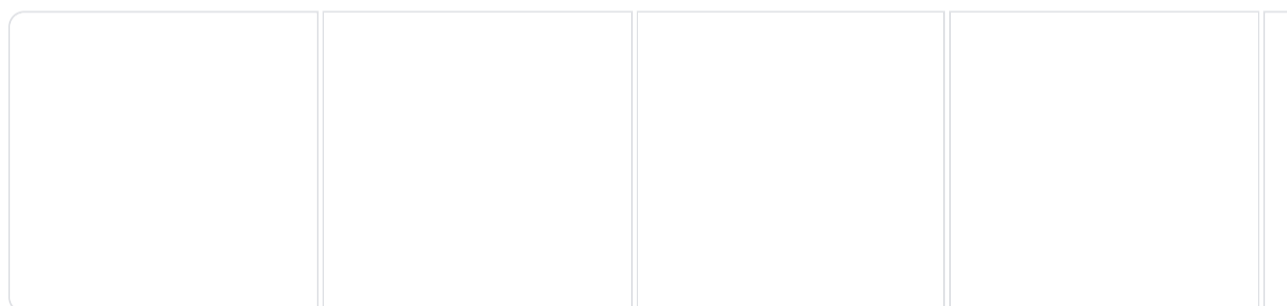


Prendre un petit pot Masson avec un couvercle, ou tout autre contenant refermable

- Verser 1/2 tasse de gruau
- Ajouter 1/3 de tasse de lait (ou de boisson de soya, d'amandes, de riz, etc.)
- Ajouter 1/3 de tasse de yogourt (n'importe quelle variété, mais si possible pas très sucré si on veut que ça reste santé!)
- Ajouter 1 à 2 c. à thé de graines de chia, de lin ou de chanvre (facultatif)
- Ajouter 1/2 c. à thé de stévia, de miel, de sirop d'érable, de sirop d'agave, etc. (facultatif, surtout si le yogourt n'est pas sucré)
- Fermer le couvercle et agiter le tout.
- Ouvrir le contenant et ajouter ensuite des garnitures au goût\* pour remplir le contenant
- Refermer le couvercle et placer au frigo jusqu'au moment de manger.
- Mélanger les garnitures au gruau avec une cuillère juste avant de déguster.

## Les avantages du gruau sans cuisson

- le gruau est prêt dès que vous en avez besoin, même si vous êtes très pressés le matin
- vous avez le contrôle sur les ingrédients
- il coûte beaucoup moins cher
- il y a moins d'emballage
- on peut l'apporter partout (dans un sac d'école, au travail, dans la voiture, etc.)



Site officiel Alibaba.com  
Alibaba.com

## Notes

**Si le gruau contient des bananes, il sera bon durant 2 jours; sinon, on peut le garder jusqu'à 4 jours au frigo avant de le manger. On peut donc le préparer en quelques minutes pour (presque) toute la semaine!**

## À vous maintenant!



**À vous de faire de cette Recette la Vôtre!** Nous vous invitons à l'essayer, l'évaluer, la partager, la personnaliser, et nous laisser vos commentaires ci-dessous! **N'oubliez pas de visiter le site de l'auteur** si vous aimez sa recette!

Que pensez-vous de cette recette?

★★★★★ (4 votes, moyenne: 4,7)

ShipStation

Connect to more channels  
and carriers, for less.