

Porridge à la vanille

Temps de préparation: 10 minutes, laisser reposer toute la nuit

 10 minutes



Ingédients

- 140 gr de flocons d'avoine
- 1 cs de graines de lin
- 1/2 gousse de vanille
- 1 cs cannelle
- 230 ml de lait d'avoine
- 1 cs de sirop d'érable
- 3-4 cs noix et graines



Préparation

Recette pour 2 personnes

1. La veille: Mélanger les flocons d'avoine et les graines de lin avec la gousse de vanille grattée. Verser le lait d'avoine et le sirop d'érable. Bien mélanger. Laisser reposer toute la nuit.
2. Verser le porridge dans deux verres (à emporter) ou deux bols et ajouter des fruits frais. Garnir de noix et graines. Saupoudrer selon ses goûts de poudre de cacao et de graines de chanvre.
3. Le porridge se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur

Garniture:

Baies et fruits frais de saison

Graines de chanvre

Poudre de cacao



flocons d'avoine
gros BIO Bourgeon
Import