

GRUAU FROID

Temps de préparation : 5minutes

Temps de repos : 12h

Portions : 1

Ingrédients

- 1/4 de tasse de flocons d'avoine idéalement entiers mais vous pouvez aussi utiliser du gruau minute en poche (pas en sachet)
- 1/4 de tasse de yogourt aromatisé à la saveur de votre choix OU nature (pas le grec, ce sera trop épais)
- 1 c. à soupe de graines de chia entières
- 1c. à thé de sirop d'érable si vous prenez le yogourt vanille
OU 1 c. à soupe de sirop d'érable si vous prenez le yogourt NATURE
- 1/2 tasse de lait OU de boisson de soya à la vanille
- 1/4 de tasse de framboises congelées*

Préparation

1. Dans un petit pot Mason, déposer tous les ingrédients ensemble. Déposer simplement les framboises congelées dans le mélange, elles décongèleront pendant la nuit. Bien brasser.
2. Laisser reposer au réfrigérateur durant toute la nuit. (important sinon la texture ne sera pas agréable)
3. Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien à l'école ou au travail).

Bon à savoir :

- *Vous pouvez remplacer les framboises par n'importe quel autre fruit frais ou congelé au choix! *Si vous voulez mettre des bananes fraîches, déposez-les en tranches seulement avant de manger et non la veille.*
- Vous pouvez ajouter au goût de la noix de coco râpée non sucrée, des noix, d'autres graines comme chanvre, lin, etc. Il faut toutefois conserver les graines de chia dans le mélange car ce sont elles qui donnent une texture plus crémeuse au gruau. Tout est possible, laissez aller votre imagination!
- **Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.**
- Truc : préparer 2-3 pots d'avance pour vos matins pressés !