

Granau froid à la banane & chocolat

par
Libre de Manger





Gruau froid à la banane & chocolat

1 portion

Ingrédients:

- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 3/4 tasse de lait de soya (nature ou à la vanille) (ou lait de vache)
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 banane mûre, écrasée

Décoration

- Tranches de banane
- Pépites de chocolat

Préparation:

1. Dans un pot Mason (ou autre contenant d'une capacité de 2 tasses), mélanger tous les ingrédients.
2. Fermer le pot et conserver au réfrigérateur 8 heures ou toute la nuit (à préparer avant de se coucher). Déguster tel quel ou décorer le gruau avec des tranches de banane et quelques pépites de chocolat.

Notes: Si vous utilisez un yogourt à la vanille, ne pas mettre l'extrait de vanille.

Par Laurence Bergeron, nutritionniste

WWW.LIBREDEMANGER.COM

