

Gruau “Overnight” aux fraises



Ce gruau se prépare la veille. Il est donc idéal pour les personnes pressées le matin ou qui ne veulent pas se casser le coco! Pour un déjeuner plus complet en protéines, ajouter du yogourt grec le matin avant de déguster!

Préparation 7 min
Cuisson 2 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 340
Lipides 16
Glucides 40
Fibres 9
Protéines 10
Sodium 55

Ingrédients

- 80 ml (? tasse) de fraises congelées
- 125 ml (½ tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- 125 ml (½ tasse) de boisson végétale non sucrée ou de lait de vache
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d’arachides naturel
- Le jus d’une demie lime

- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

Garniture (optionnel)

- Noix au choix
- Fraises
- Graines de chanvre
- Yogourt grec ou yogourt végétal

Préparation

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire chauffer les fraises, puis les écraser à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir, puis verser dans le fond d'un pot Mason.
2. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients, puis verser dans le pot par-dessus le mélange de fraises.
3. Mettre au réfrigérateur durant la nuit et ajouter la garniture au choix avant de déguster !

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux