

Gruau froid choco-arachide



Découvrez une délicieuse variante de l'avoine traditionnelle avec notre irrésistible recette de Gruau froid choco-arachide. Ce petit-déjeuner crémeux et gourmand associe les saveurs riches du chocolat et du beurre d'arachide pour un début de journée satisfaisant et énergisant.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 270
Lipides 10
Glucides 31
Fibres 5
Protéines 12
Sodium 85

Ingrédients

- 80 ml (? tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec à la vanille (0-2%)
- 160 ml (? tasse) de boisson de soya (ou de lait régulier à 0-2%)
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel

Préparation

1. Dans un contenant hermétique de type Mason, mélanger les flocons d'avoine avec le cacao.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Fermer le contenant et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur, ou au moins 4 heures.
4. Déguster froid ou réchauffé.

Notes

Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine