

Gruau choco à faire la veille



Commencez votre journée du bon pied avec notre délicieuse recette de Gruau Choco à préparer la veille. Ce petit-déjeuner gourmand et nutritif est parfait pour les matins pressés, offrant une explosion de saveurs chocolatées à chaque bouchée.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 11

Glucides 48

Fibres 13

Protéines 20

Sodium 40

Ingrédients

- 1/2 banane écrasée
- 85 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine
- 65 ml (1/4 tasse) de yogourt grec
- 85 ml (1/3 tasse) de lait (peut être remplacé par du lait de soya)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un pot Mason.
2. Fermer le pot et brasser vigoureusement.
3. Mettre au réfrigérateur une nuit pour pouvoir le manger le matin. Au moment de manger, vous pouvez ajouter quelques fruits et du beurre d'arachides sur le dessus !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux