

Gruau overnight aux pommes protéiné



Pour vos petits-déjeuners pressés de semaine, cette recette est parfaite pour emporter ou encore pour manger à la maison car elle ne demande aucune préparation le matin-même, même la garniture peut être ajoutée la veille. C'est pratique, bon et nutritif !

Préparation 3 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 180+ min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 325
Lipides 7
Glucides 43
Fibres 9
Protéines 25
Sodium 90

Ingrédients

- 310 ml (1 ¼ tasse) de boisson de soya, non sucré

- 125 ml (½ tasse) de flocon d’avoine
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 60 ml (¼ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de beurre d’arachide (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d’érable
- ½ pomme, coupé en petit dés
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle

Pour garnir :

- Pomme, en petit dés
- Noix de Grenoble ou pacanes, au goût

Préparation

1. Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer au minimum 3h ou toute la nuit. Garnir au moment de déguster ou avant de mettre au réfrigérateur pour les matins pressés.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

La poudre de beurre d’arachide se trouve dans la plupart des épiceries dans l’allée des aliments biologiques ou naturels. Vous pouvez la substituer par une poudre de protéine à la vanille ou simplement l’omettre.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec