

Bol d'avoine et de kéfir



Offrez-vous un délice nourrissant avec notre Bol d'avoine et de kéfir, une combinaison saine de flocons d'avoine à l'ancienne, de graines de chia, de graines de citrouille et de bleuets vibrants. Infusé avec les bienfaits du kéfir, ce bol délectable se vante non seulement d'un faible contenu en sucre, mais sert également de riche source de fibres, favorisant une santé intestinale optimale. Rehaussez votre routine de petit-déjeuner avec un mélange harmonieux de probiotiques et de fibres alimentaires, ouvrant la voie à un début de journée délicieusement nutritif.

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 13

Glucides 46

Fibres 9

Protéines 9

Sodium 50

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 80 ml (2 tasses) de flocons d'avoine

- 80 ml (? tasse) de kéfir nature, 1%
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons de noix de coco non sucrés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouille rôties
- 80 ml (? tasse) de bleuets frais
- Cannelle, au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole, cuire les flocons d'avoine dans l'eau pendant 5-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits. Une fois cuits, ajouter la cassonade, mélanger et laisser refroidir.
2. Lorsque l'avoine a refroidi (environ 3-5 minutes), déposer dans un bol et verser le kéfir sur le dessus.
3. Garnir avec les graines de chia, les flocons de noix de coco, les graines de citrouille, les bleuets, et terminer avec une pincée de cannelle si désirée.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas

Il est important de laisser refroidir les flocons d'avoine avant d'ajouter le kéfir pour préserver les bactéries saines (probiotiques) trouvées dans le kéfir.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal