

Gruau au chocolat cuit au four



Pour des matins sans stress, essayez cette délicieuse recette de gruau au chocolat cuit au four. Une seule préparation vous donnera 6 portions de déjeuner qui se congèlent facilement, vous permettant de profiter d'un repas savoureux et pratique chaque jour ! Plus d'excuses pour sauter le petit déjeuner !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325

Lipides 10

Glucides 39

Fibres 7

Protéines 19

Sodium 80

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 80 ml (? tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

- 60 ml (¼ tasse) de cacao
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de lait écrémé
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 banane moyenne, écrasée
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait 2% hyperprotéiné
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'essence de caramel (ou d'extrait de vanille)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350°F). Préparer un moule rectangulaire recouvert de papier parchemin ou légèrement huilé.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la PVT, le cacao, la poudre de lait, les graines de chia, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, combiner les ingrédients liquides. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
5. Verser le mélange dans le moule, puis enfourner pour 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en sorte sec. Laisser refroidir avant de couper en portions et servir.

Notes

Se conserve 3-5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



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