



GRUAU PRÉPARÉ LA VEILLE

Prep : 10 mins | Portions : individuel

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse flocons d'avoine
- 1 c. à table de graines de citrouille
- 1 c. à table de graines de chanvre
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 banane, pelée et tranchée (ou fruit de votre choix)
- 1/2 tasse de bleuets, frais ou congelés (ou fruit de votre choix)
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

01

Dans un pot mason de 16 onces, combiner les flocons d'avoine, graines de chia et graines de chanvre.

02

Verser le lait, puis rajouter les bananes, les bleuets, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Bien mélanger.

03

Placer le couvercle et conservez-le au réfrigérateur pendant la nuit.

04

Mélanger et ajouter au besoin un peu de lait pour détacher l'avoine et déguster.

Alexandra Hamel
— NUTRITION —