

GRUAU MATINAL

GRUAU NOCTURNE

POUDING DE CHIA

GRUAU MATINAL

Ingrédients secs :

- 1/2 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe de sucrant
- 1 c. à soupe de graines broyées ou concassées
- 2 c. à soupe de noix
- 1 c. à thé ajout optionnel

Ingrédients liquides :

- 1/2 tasse d'eau chaude (non bouillante)
- 1/2 tasse de fruits frais ou surgelés

Dans un pot , mettre tous les ingrédients secs. Au service, ajoutez l'eau chaude, couvrir et laisser reposer 2 à 3 minutes. Ajouter les fruits et servir.

GRUAU NOCTURNE

- 1/2 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de yogourt
- 1/2 tasse de fruits frais ou séchés
- 1 c. à soupe de graines broyées ou concassées
- 2 c. à soupe de beurre de noix (facultatif)
- 1 c. à thé ajout optionnel

Mettre tous les ingrédients dans un contenant, bien mélanger et laisser reposer pour la nuit. Servir.

POUDING DE CHIA

- 1/4 de tasse de lait
- 1/4 de tasse de yogourt grec
- 1 c. à soupe de graines de chia blanc
- 1 c. à soupe de sucrant
- 1/4 c. à thé vanille
- 1/2 tasse de fruits

Mettre tous les ingrédients, sauf les fruits, dans un contenant, bien mélanger et laisser reposer pour la nuit. Au service, ajoutez les fruits.

LES OPTIONS

- Laits et yogourts :
vache, chèvre, amandes, soya, coco, cajous, etc.
- Sucrants :
Miel, sirop d'érable, sucre, sucre de coco, cassonade, mélasse, sirop d'agave, etc.
- Graines :
tournesol, sésame, citrouille, chia, lin, chanvre, sarrasin, pavot, etc.
- Noix :
amandes, pacanes, cajous, pistaches, noix de Grenobles, arachides, noix du Brésil, noisettes, noix de pin, noix de coco, etc.
- Fruits frais ou séchés :
fraises, framboises, bleuets, mûres, pommes, poires, canneberges, bananes, mangues, kiwi, cerises, cerises de terre, caramboles, papayes, raisins, agrumes, pêches, abricots, nectarines, ananas, figues, prunes, etc.
- Ajouts optionnels :
Cacao, vanille, eau de fleur d'oranger, poudre de thé matcha, poudre de betteraves, zestes d'agrumes, café instantané, poudre de beurre d'arachides, beurre de noix, etc.
- Petits plaisirs à saupoudrer :
Cannelle, cardamome, anis, gingembre, muscade, chili, safran, etc.
- Avez vous assez de protéines ? Vous pouvez en ajouter à nos 3 recettes, voici quelques idées :
Poudre de lait, poudre de protéines, poudre de grillons (oui, oui), tofu soyeux, etc