RECETTES
BOUTIQUE
BOUTIQUE
ABONNEMENT

#### Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les

recettes

# Golden milk breakfast bowl



Petit-déjeuner vegan sans gluten

Imprimer

7

Commenter

Préparation: 5 minutes

### Ingrédients Pour 1 personne

- 200 ml de lait végétal (coco, amande, riz, millet, etc.)
- 50 g de flocons d'avoine ou de sarrasin
- 1 c. à s. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre

#### Facultatif:

- 1 à 2 c. à s. de sirop d'agave
- ½ banane
- 1 c. à c. de graines de courge

	• 1 c. à c. de grué de cacao
	1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition.
	<ol> <li>Dans un petit cul-de-poule, mélangez les flocons avec le lait, le curcuma, la cannelle, le gingembre et, éventuellement, le sirop d'agave.</li> </ol>
	3. Placez le cul-de-poule sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
	4. Versez le mélange épaissi dans un bol, puis disposez les toppings : la banane tranchée, les graines, le grué de cacao et la purée de noisette.
	5. Dégustez aussitôt!
	Retrouvez cette recette dans le <u>magazine 95° #12 (janvier-février 2018)</u> qui a dédié un thème aux petits-déjeuners !
Vous allez	aussi aimer
Pesto d'or	ties sauvages
Pavés de l	oœuf aux échalotes
Cabillaud	aux pleurotes

1 c. à c. de graines de tournesol1 c. à c. de purée de noisette

## Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram