Le Porridge du Bonheur au lait végétal

Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
1

- 120 ml lait végétal (amande, soja, millet, …)
- 1 c. à. s. de graines de chia
- 2 c. à. s. de purée d’amandes (ou de cacahuètes)

- 1 c. à. s. de sirop d’érable (ou de sirop d’agave, sucre de coco, stevia, xylitol, ...)
- 6 c. à. s. (45 g) de flocons de millet (ou d’avoine, pour ceux qui tolèrent sa teneur en gluten).
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pincée de canelle
- Garnitures green / toppings : une moitié de banane en rondelles, une poignée de fraises parfumées (mara des bois, ...), une c. à. s. de graines de lin broyées (ou de Linette)

1. Dans un bol, mélangez le lait, les céréales, les graines de chia, la vanille et la canelle.
2. Laissez reposer 5 à 10 minutes et rajoutez la purée d'amandes et le sirop d'érable. Mélangez à nouveau, juste 2-3 tours de cuillère, sans les incorporer totalement (juste pour obtenir des "spirales" onctueuses).
3. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant la nuit.
4. Le lendemain, faire cuire la banane et les fraises pendant 4 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
5. Rajouter cette garniture green sur le porridge qui aura reposé au frais.

Ce porridge se prépare tout seul pendant la nuit. Au saut du lit, régalez-vous avec ce petit-déj sain et gourmand. Le mélange de lait, céréales et oléagineux est rassasiant et digeste. Les fruits cuits à la vapeur ne fermentent pas. La banane réveille le système digestif en douceur et avec les fraises (index glycémique bas), on ne risque pas de pic d'insuline pendant la mâtinée. Que du bonheur, dans un seul bocal !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises