

Bol-déjeuner énergisant

Source : LaNutrition.fr



Une recette de petit déjeuner à index glycémique bas, pour éviter la fringale de 10-11h ! Peut-être commodément préparée la veille

Ingrédients (1 pers):

- 5 c.à soupe (30 g) de flocons d'avoine (pas de type instantané) ou de flocons de sarrasin (sans gluten)
- 2/3 tasse (170 mL) de lait partiellement écrémé ou de lait végétal
- 2 c.à soupe (12 g) de noix de Grenoble
- 1/2 c.à soupe de sirop d'érable (accessoire)
- 1 c.à soupe (12 g) de graines de chia
- 1 petite banane ou autre fruit de saison (150 g) coupé en morceaux
- 1 yaourt grec nature ou yourt soja nature
- 1 c.à soupe de purée d'amande

Préparation :

- Repartir les flocons d'avoine dans un pot ayant la capacité d'une tasse (250 ml).
- Ajouter le lait, les noix, le sirop et les graines de chia, qui vont épaissir le gruau.
- Fermer le couvercle et mélanger le tout en secouant. Ouvrir et ajouter ensuite les morceaux de banane.
- Refermer le couvercle et placer au réfrigérateur un minimum de 4 heures.
- Au moment de servir, ajouter le yaourt et le beurre d'amande, mélanger et déguster.