

RECETTE DE :

GRUAU CHAÏ EXPRESS

INGRÉDIENTS ■ 1 portion

- 125 ml (½ de tasse) d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de cardamome moulue
- 1 pincée de clous de girofle moulus
- 60 ml (¼ de tasse) de lait
- 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- Garnir de fruits, de noix et/ou de graines



PRÉPARATION

- 1 Verser l'avoine à cuisson rapide dans chaque pot d'une capacité d'environ 2 tasses (500 ml). Ajouter la cannelle, la cardamome et les clous de girofle, puis mélanger.
- 2 Ajouter le lait, le yogourt grec et le sirop d'érable, puis bien mélanger. Refermer le couvercle et placer au réfrigérateur un minimum de 4 heures.
- 3 Au moment de servir, garnir avec vos fruits, noix et/ou graines préférés et déguster.