



manger mieux

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.