

OVERNIGHT PORRIDGE

sans gluten sans lactose

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocons d'avoine
- 10 grammes de chia, graine, séchée
- 250 grammes de lait d'avoine ou autre lait végétal
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux (5 g)
- 2 grammes de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° faire chauffer le lait jusqu'à ébullition avec la vanille et le sucre. Déposer les flocons d'avoine et les graines de chia dans un bol et verser le lait dessus. Couvrir et laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, ajouter les fruits que vous souhaitez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (317 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	348 kcal	17 %
LIPIDES	3 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	1 mg	4 mg	0 %
GLUCIDES	17 g	55 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
PROTÉINES	4 g	13 g	—