

PORRIDGE COCO NOISETTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de flocons d'avoine
- 30 grammes de noix de coco, amande, sèche
- 5cl de lait de coco ou Crème de coco
- 50ml d'eau
- 20 grammes de poudre de noisette
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 10 grammes de noisette
- 1 cuillère à soupe de yaourt à la grecque, au lait de brebis (25 g)
- 10 grammes de purée de noisettes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, ajouter le lait de coco, l'eau et les flocons et porter à feu vif.
- 2° Une fois à ébullition, ajouter la noix de coco râpée, la poudre de noisettes torréfiée et un filet de miel[à adapter en fonction de votre goût]
- 3° Bien mélanger puis réduire le feu et couvrir
- 4° Laisser gonfler environ 5 à 7 minutes sans oublier de remuer de temps en temps
- 5° Une fois la consistance souhaitée atteinte, servir dans un bol
- 6° Ajouter un peu de fromage blanc ou yaourt à la grecque de brebis sur le dessus pour le crémeux, de la noix de coco râpée, quelques noisettes concassées et amandes effilées et une belle cuillère de purée de noisettes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	276 kcal	657 kcal	33 %
LIPIDES	21 g	50 g	77 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	21 g	103 %
CHOLESTÉROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIUM	5 mg	13 mg	1 %
GLUCIDES	14 g	32 g	11 %
SUCRES	5 g	11 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	45 %
PROTÉINES	6 g	14 g	—