

Porridge

Pomme/Cannelle/Noisette



15 minutes



150/portion



2 personnes



Énergétique
Rassasiant

Ingrédients



1 pomme



1 banane pas trop mûre



50g de flocons d'avoine



25cl de boisson végétale d'avoine



5 noisettes ou quelques fruits rouges



1 càc de cannelle

Étapes

Découper la pomme en dés et la banane en rondelles.

Dans une casserole, faire bouillir légèrement la boisson végétale. Ajouter les flocons d'avoine et laisser cuire 5 minutes environ à feu doux.

Ajouter la cannelle et mélanger.

Disposer le porridge dans un bol et ajouter les morceaux de fruits, les noisettes et les fruits rouges.

Conservation : Environ 5 jours au réfrigérateur.

Astuce : Se déguste aussi bien chaud que froid.