



# Porridge Poire & Amande



15 minutes



350/personne



1 personne



Végétalien  
Énergie ++

## Ingrédients

---

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de boisson végétale (soja, avoine)
- 1 poire
- 10 amandes
- 1 c. à café de purée d'amande
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à café de graines de chia (optionnel)

## Étapes

---

- Verser la boisson végétale et les flocons d'avoine dans une casserole.
- Chauffer à feu doux en remuant jusqu'à épaississement (≈ 5 min).
- Verser dans un bol.
- Ajouter la poire en morceaux, les amandes et la purée d'amande.
- Mélanger les graines de chia et laisser reposer 2 à 3 minutes.
- Saupoudrer de cannelle.
- À déguster chaud ou froid.