

Overnight porridge flocons d'avoine, graines de chia et lait d'amande *par Cecilecooks*



Réalisation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Repos : 1 nuit

Quantité : 1 personne

Difficulté : 1

Ingrédients

Pour le mélange chia et avoines

140 gr de lait d'amande (ou autre lait végétal ou non)

1 petite c. à soupe de graine de chia

4 grosse c. à soupe de flocons d'avoine

1 c. à café de miel/Golden Syrup/sirop d'agave

Pour la garniture/toppings

graines de courges, de tournesol, de lin, de chia, etc.

fruits frais et/ou secs

céréales, granola, etc.

1 c. à café de confitures ou 1 c. à soupe de coulis de fruits ou du miel etc.

Procédé

1- Mélanger dans un bol tous les ingrédients du *mélange chia et avoines*. Réserver au réfrigérateur pour une nuit

2 - Le lendemain, mélanger l'ensemble qui est devenu naturellement crémeux. Placer les différentes garnitures selon l'envie et les stocks. Ajouter le coulis/confiture/miel en dernier.

3 - Déguster aussitôt.



Coup de fouet

- vous pouvez aussi préparer ses fruits la veille au soir si vous avez vraiment peu de temps le matin.

- si vous voulez emporter votre pudding, placez-le dans un pot qui se ferme (type Mason Jar, bocaux ou pot de confiture).