

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

## Porridge



Nombre de personnes : 1 | Temps de préparation : 5 min |  
Temps de cuisson : 5 min

### Ingrédients

40g de flocons d'avoine  
1 càs de graines de chia  
250mL de jus d'avoine (ou autre)  
Des fruits frais



### Préparation

#### Étape 1

Verser les flocons d'avoine, les graines de chia et le jus végétal dans une casserole.

#### Étape 2

Porter à ébullition jusqu'à la consistance voulue.

#### Étape 3

Déguster avec des fruits frais ou de la compote sans sucres ajoutés.