

Porridge flocons d'avoine

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 30g de flocons d'avoine ou ceux de votre choix
- 15cl de lait, vous pouvez aussi choisir un lait végétal
- 30g de sirop d'agave
- 1 poire
- 3 amandes

Il est possible de changer la poire et les amandes par d'autres fruits, légumes, oléagineux, graines, noix coco, chocolats, fruits secs...

Préparation 10 minutes / Cuisson 10 minutes

- Couper la poire et les amandes en morceaux
- Verser le lait dans une petite casserole, et porter à ébullition
- Baisser le feu, ajouter les flocons
- Laisser cuire pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps
- Les flocons d'avoine vont se gorger de lait et gonfler peu à peu le porridge est cuit lorsque la consistance est onctueuse
- Verser la préparation dans un bol et mettre les morceaux de poires et d'amandes au-dessus
- Déguster

Accompagnement

- Vous pouvez consommer ce porridge au petit déjeuner, au déjeuner, en dîner en collation (tout en équilibrant vos féculents (voir l'article))

Diétôdélices