

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 21 avril

Porridge aux fraises et coco

Ingrédients : pour 2 personnes

- 80 g de flocons d'avoine
- 20 cl de lait de coco
- 30 cl de lait d'amande (ou de vache)
- 2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée
- 3 cuillerées à soupe de miel ou de sucre
- 1 cuillerée à soupe de graines de chia (facultatif, pour le croquant)
- 100 g de fraises

Préparation : (5 mn / cuisson 10 mn)

- Nettoyez les fraises et coupez-les en petits dés.
- Dans une casserole, faites chauffer les flocons d'avoine et les deux laits. Laissez cuire environ 10 min jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajoutez la noix de coco, le miel et les graines de chia.
- Ajoutez doucement les fraises et versez dans des bols. Servez tiède ou froid.



BON REGAL !

