

Overnight pomme-cannelle

Ingrédients

- 4 c. à s. d'avoine complet
- 3 c. à s. de graines de chia
- 4 c. à s. de noix de pécan
- 4 c. à s. de cannelle en poudre
- 4 c. à c. de compote de pomme non sucrée
- 400g de séré maigre nature ou de yaourt soja nature

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs dans un pot.
2. Ajouter les aliments humides sur les ingrédients secs.
3. Fermer le pot et secouez, afin de bien mélanger tous les ingrédients.
4. Ajoutez la compote et laissez reposer votre porridge tout une nuit au réfrigérateur.
5. Parsemez d'amandes fraîches avant de servir.