

Porridge maison

Ingrédients :

- 1 poignée de noix de pécan
- 1 poignée de noix
- 1 poignée d'amandes
- 1 c.s. de graines de lin
- 1 c.s. de graines de votre choix (tournesol, courge, chia...)
- 50 g. d'avoine complet
- 1 poignée de fruits secs (raisins, dates, abricots)
- 1 c.s. de noix de coco râpée
- Lait animal ou végétal

Préparation :

1. Mixez les noix, les graines et la noix de coco jusqu'à ce que vous obteniez un aspect de céréale. Ajoutez l'avoine et les fruits secs au mélange.
2. Faites bouillir le lait et ajoutez le mélange. Remuez sans pause.
3. Laissez cuire l'ensemble à feu doux pendant 15 min.
4. Mélangez jusqu'à épaississement du porridge, puis retirez du feu.
5. Ajoutez des fruits frais juste avant la consommation.

Le porridge peut se manger chaud ou froid, vous pouvez le conserver au réfrigérateur deux jours.

Vous pouvez remplacer les pépites de chocolat par différents ingrédients et associations, par exemple : canneberges & noix, raisins secs & amandes, noix de macadamia, caramel...laissez aller votre imagination et vos envies !

