



PORRIDGE FRAMBOISE

Ingédients :

Pour 1 porridge

- 50 gr de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'amande ssa
- 50 ml d'eau
- 100 gr de skyr vanille (ou yaourt vanille végétal de type Alpro)
- 1 cc d'arôme vanille
- 1 pincée de vanille en poudre
- 100 gr de framboises (fraîches ou surgelées)
- 10 gr de graines de chia
- 1 cc de sucrant au choix
- 2 carrés de chocolat noir



Préparation :

- Dans une casserole de taille moyenne, verser les flocons d'avoine, le lait, l'eau et la vanille
- Mélanger et faire cuire à feu doux jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
- Ajouter le yaourt puis mélanger
- Servir dans un bol
- Ecraser les framboises avec le sucrant et les graines de chia
- Ajouter dans le bol les framboises, les amandes et le chocolat

Astuce : remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc pour plus de gourmandise

