

NUTRIWELL

BY CLÉMENTINE

PETIT-DÉJEUNER

Porridge *pomme-cannelle*



10 min

PRÉPARATION

1

PORTION

Facile

NIVEAU

Rapide

Végétarien

Réconfortant

Ingrédients

- ✧ **60 g** de flocons d'avoine
- ✧ **200 ml** de lait (ou boisson végétale enrichie)
- ✧ **1 dose** de protéine en poudre vanille (ou 1 yaourt grec)
- ✧ **1** petite pomme
- ✧ **1 c. à café** de cannelle
- ✧ **1 c. à café** de purée d'amande
- ✧ Quelques noix concassées

Préparation

- 1** Dans une casserole, verse les flocons d'avoine et le lait. Fais chauffer à feu doux en remuant, 3 à 4 minutes, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 2** Coupe la pomme en petits dés. Ajoute-les dans le porridge avec la cannelle, et laisse cuire 2 minutes de plus — la pomme fond légèrement et parfume tout.
- 3** Hors du feu, incorpore la protéine en poudre (ou le yaourt grec) une fois que ça a un peu tiédi, pour garder tout l'onctueux.
- 4** Verse dans un bol, ajoute la purée d'amande et les noix concassées par-dessus. Régale-toi bien au chaud.

POURQUOI ÇA MARCHE

Riche en protéines et en fibres, ce porridge te cale vraiment jusqu'au déjeuner — fini le coup de barre de 11h et la fringale qui pousse au grignotage. Un petit-déjeuner qui nourrit, pas qui prive. 🍀