

# Bouillie Cétogène



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 5m

🌰 noix

Porridge keto déshydraté à base de farine de coco, graines de chia et lait de coco en poudre.  
Prêt en 5 minutes au réchaud.

Monde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> farine de noix de coco	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> graines de lin moulues	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> graines de chia	<b>1 càs</b>
<input type="checkbox"/> édulcorant	<b>2 càc</b>
<input type="checkbox"/> ghee	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> noix de pécan <i>hachées</i>	<b>10 g</b>
<input type="checkbox"/> eau	<b>120 ml</b>

## PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger la *farine de noix de coco*, les *graines de lin moulues*, le *lait de coco en poudre*, les *graines de chia* et l'*édulcorant* dans un sac hermétique. Conditionner le *ghee* et les *noix de pécan* séparément.

– Utilisation sur le trail –

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et bien mélanger. Porter à ébullition, réduire à feu doux et cuire *3-4 minutes* en remuant jusqu'à épaississement. Incorporer le *ghee* et saupoudrer de *noix de pécan*.

dehydrated