

Céréales de riz brun



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

🥛 lait

Petit-déjeuner déshydraté à base de riz brun en poudre, cannelle et pommes lyophilisées. Prêt en 5 minutes au sac de congélation.

Monde

INGRÉDIENTS

riz cuit déshydraté **1 tasse**

*broyé en poudre
grossière*

lait entier en **2 càs**

poudre

cassonade **1 càs**

cannelle moulue **1 càc**

pommes en dés **2 càs**

lyophilisées

graines de lin **1 càc**

moulues

ghee **1 càc**

eau **120 ml**

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *riz cuit déshydraté*, le *lait entier en poudre*, la *cassonade*, la *cannelle moulue*, les *pommes en dés lyophilisées* et les *graines de lin moulues* dans un sac hermétique.

2. Conditionner le *ghee* séparément.

– Utilisation sur le trail –

3. Porter *eau* à ébullition. Verser délicatement dans le sac avec le mélange.

4. Bien remuer, fermer et laisser reposer *5 minutes* dans un endroit chaud.

5. Incorporer le *ghee* et déguster.

dehydrated