

Gruau de nuit à la citrouille et au chia



🍲 1 portions · ⌚ prep. 5m

🌾 gluten

Porridge d'avoine à la citrouille et chia, préparé la veille dans une gourde.
Végétarien, prêt au réveil sans réchaud.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> avoine à cuisson rapide	3 càs
<input type="checkbox"/> poudre de citrouille	2 càs
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> graines de chia	1 càs
<input type="checkbox"/> cassonade	1 càc
<input type="checkbox"/> épices à citrouille	1 càc
<input type="checkbox"/> eau <i>froide</i>	180 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger l'avoine à cuisson rapide, la poudre de citrouille, le lait de coco en poudre, les graines de chia, la cassonade et les épices à citrouille dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans un bocal alimentaire ou une gourde à large ouverture. Ajouter eau. Bien remuer, fermer et laisser reposer 240 minutes (au moins 4h) ou toute la nuit.

dehydrated