



PORRIDGE AU KÉFIR DE LAIT
ET À LA PÊCHE

INGRÉDIENTS

100 g de petits flocons
d'avoine Biocoop,
250 g de kéfir,
200 ml de boisson végétale
(amande, soja, riz...),
3 pêches,
2 cs de myrtilles fraîches,
2 cs de miel,
3 à 4 cc de graines de chia
noir

PORRIDGE AU KÉFIR DE LAIT ET À LA PÊCHE

Pour 4 personnes

Préparation (la veille) : 15 min - Préparation : 10 min

1. Éplucher et couper 2 pêches en petits dés et les mélanger avec le miel.

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le kéfir, la boisson végétale, les dés de pêche et les graines de chia jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3. Répartir le porridge dans 4 bols et les placer au réfrigérateur pour la nuit.

Le lendemain, éplucher et couper la pêche restante en tranches. Les répartir sur les 4 bols, ainsi que les myrtilles fraîches. Déguster.



Coquelicot