

Canevas

de gruau « overnight »

Composez votre propre recette; sélectionnez les éléments de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



LAIT

3/4 tasse

- Lait
- Boisson d'avoine à la vanille
- Boisson de soya à la vanille



AVOINE

1/2 tasse

- Flocons d'avoine à cuisson rapide



YOGOURT

1/4 tasse

- Framboises
- Vanille



ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe ou au goût

- Graines de chia
- Graines de chanvre
- Beurre d'arachide
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 2 c. à soupe d'amandes effilées



GLUCOSE

1 c. à soupe

- Sirop d'érable



FRUITS

1/4 tasse

- Demi banane tranchée
- Compote de pommes
- Framboises fraîches ou décongelées