

Gruau pomme et cannelle sans cuisson

Végane. Sans sucre. Cuisine boréale.

Donne une portion

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de repos : 1 nuit

Ingrédients

1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

1/2 tasse de lait végétal

2 c. à soupe de poudre de pomme Inuliflora

1 pincée de cannelle

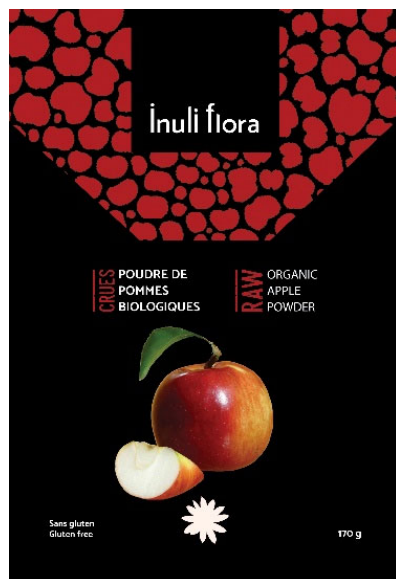
Une poignée de canneberges (facultatif)

Préparation

Mélanger l'avoine, le lait, la poudre de pomme Inuliflora et la cannelle dans un contenant hermétique.

Laisser reposer une douzaine d'heures.

Garnir de canneberges et servir.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca