

# PORRIDGE AUX GRAINES DE CHIA

## Ingredients *(1 personne)*

- 100 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 50 ml d'eau
- 2 CS de flocons d'avoine complets
- 1 CS de graines de chia
- 1 ou 2 fruits frais
- 5 à 7 fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix de pécan, noix du Brésil...)



## Réalisation

- Mettre le lait végétal, l'eau, les flocons d'avoine et les graines de chia à cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- A la fin de la cuisson, dresser le porridge dans assiette creuse et agrémenter avec des morceaux de fruits frais de saison et des oléagineux
- Pour ceux qui souhaitent sucrer leur porridge, rajouter une cuillère à café de miel, de sirop d'érable, de sirop d'agave ou de sucre complet !