


Overnight porridge

 1 part

 10 minutes



Ingrédients


- 50 gr de flocons d'avoine
- 125 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou végétal
- 1 càc de miel/sirop d'agave (optionnel)
- 1 càs de graines de chia
- 1 portion de fruit aux choix (fraises, framboises, banane...)


Recette

à préparer la veille

- Dans un bol, mettre les 50gr de flocons d'avoine
- Mouiller avec 125 ml de lait et mélanger
- Ajouter une càc de miel/sirop d'agave et la càs de graines de chia
- Mélanger et laisser reposer toute la nuit au frais avec du film alimentaire.
- Le lendemain ajouter les fruits de votre choix et déguster frais.

Smoothie Fraise

 1 part

 10 minutes



Ingrédients


- 250 ml de lait végétal à l'avoine sans sucre ajouté
- 1 banane moyenne
- 100 gr de fraises surgelées
- 40 gr de flocons d'avoine


Recette

- Couper la banane
- Décongeler les fraises
- Mettre l'ensemble des ingrédients dans un mixeur et déguster.

Bon appétit !

Porridge

 1 part

 10 minutes



Ingredients

- 40 gr de flocons d'avoine
- 200 ml de lait végétal ou $\frac{1}{2}$ écrémé
- 1 petite banane
- 1 càc de beurre 100% cacahuète SSA
- Fruits rouges

Topping :


- 1 càc de beurre 100% cacahuètes SSA, fruits rouge,


Recette

- Ecrasez la banane dans un bol
- Faire bouillir le lait à feu doux avec les flocons d'avoine. Remuez régulièrement.
- Une fois le lait imprégné des flocons d'avoine (ne pas faire cuire trop longtemps pour garder une texture onctueuse), mélangez dans le bol avec la banane.
- Ajoutez une càc de beurre de cacahuète et mélangez
- Agrémentez de fruits rouge sur le dessus.
- A déguster tiède.

Bon appétit !

Smoothie Cappuccino, banane et beurre de cacaahuètes

 1 part

 10 minutes



Ingrédients

- 250 ml de lait végétal au cappuccino sans sucre ajouté
- 1 banane moyenne
- 1 càc de beurre 100% cacaahuètes SSA
- 1 càc de cacao en poudre 100% pur
- 40 gr de flocons d'avoine

Recette

- Couper la banane
- Mettre l'ensemble des ingrédients dans un mixeur et
- déguster

Bon appétit !



Bowlcake



1 part



5 minutes

Ingrédients

- 1 oeuf
- 40 à 50 grammes de flocons d'avoine
- 100ml de lait végétal ou 1/2 écrémé
- 1/2 banane
- 1 càc de sirop d'agave ou miel
- 1 carré de chocolat noir min 70% cacao

MACROS :

Calories : 381 Kcal

Lipides : 11,3 gr

Glucides : 61,4 gr

Protéines : 11,3 gr

Recette

- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec l'œuf, la 1/2 banane préalablement écrasée, le lait et le miel ou sirop d'agave.
- Faire chauffer au micro-onde 3 minutes.
- Retourner dans une assiette et enfoncer le carré de chocolat noir au milieu.



Pancake healthy



12 parts



10 minutes

Ingrédients

- 225 gr de farine T80
- 4 oeufs
- 1 càc de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé
- 150 cl de lait végétal ou 1/2 écrémé
- 150 gr de fromage blanc à 3,2 % de MG
- Huile de coco pour la cuisson

Topping : 1 à 2 càc de beurre de cacahuète bio SSA, 120 gr de fruits, 1 à 2 càc de miel/sirop d'agave

MACROS (pour un pancake nature) :

Calories : 109 Kcal

Lipides : 3,2 gr

Glucides : 14,8 gr

Protéines : 5,1 gr

Recette

- Mélangez la farine avec la levure chimique et le sucre vanillé
- Dans un 2nd saladier, mettre le fromage blanc, les oeufs, le lait et mélanger vigoureusement
- Incorporez le mélange précédent (farine, levure et sucre) et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Mettre un peu d'huile dans une poêle anti adhésive et essuyez avec un essui tout
- Déposez la pâte à pancake en petit tas. Lorsque la pâte fait des petits trous retournez le pancake et terminez la cuisson.
- Agrémentez selon vos envies : beurre de cacahuète, fruits, sirop d'agave, miel