



# Le Porridge du lendemain du Défi CRCHUM!

*Un petit déjeuner facile et rapide à partager un matin de semaine, pour manger en tête à tête ou à emporter !*

**Temps de préparation** : 5 minutes

**Niveau** : Facile ★☆☆

**Donne 2 portions**

## Ingrédients

1/2 tasse de flocons d'avoine  
10 ml de graines de chia  
Une pincée de sel  
1/2 tasse de yogourt Grec nature  
2/3 tasse de lait d'amande non-sucré  
30 ml de sirop d'érable  
15 ml de beurre d'amande  
5 ml d'essence d'amande ou vanille  
1 tasse de framboises

## Pas à pas

1. Mettre tous les ingrédients, et la moitié des framboises préalablement écrasées à la fourchette, dans un gros pot Mason et brasser vigoureusement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.
2. Verser dans deux petits plats à couvercles puis déposer le restant des framboises sur le dessus.
3. Couvrir et mettre au réfrigérateur toute la nuit. Le porridge sera prêt pour votre déjeuner!

### Par portion:

284 calories  
14 g protéines  
8 g lipides (1 g saturés)  
41 g glucides  
9 g fibres