



BOL ONCTUEUX POUR LES INSATIABLES PORRIDGE PROTÉINÉ BANANE ET BEURRE DE CACAHUËTES

POUR 1 BOL

Ingrédients :

Porridge :

30g de son d'avoine (ou de flocons)

200ml de lait végétal

25g de protéine en poudre (au choix)

Le reste :

1 banane

1 c. à s. de beurre de cacahuètes



- 1/ Dans une casserole peser 30g de son d'avoine et 25g de protéine en poudre (*ici, vanille), mélangez
 - 2/ Versez le lait en 2 ou 3 fois et mélanger bien entre chaque ajout (la préparation est liquide, mais sans grumeaux, ni amas)
 - 3/ Mettre la casserole sur feu moyen, restez vigilant et remuer régulièrement
 - 4/ Baissez le feu si la préparation bout
- *Personnellement j'aime quand le porridge est épais et plutôt compact, j'attends que la préparation nappe bien la cuillère, pour cette quantité comptez environ 15min de cuisson
- 5/ Mais vous pouvez réduire le temps de cuisson pour un porridge plus liquide
 - 6/ Versez le porridge dans un bol, couper la banane en rondelles, ajouter la cuillère de beurre de cacahuètes et dégustez !

Vous pouvez multiplier la recette par 3, et ainsi vous préparer 3 petits-déjeuners d'avance, il se conserve très bien au réfrigérateur au moins 5 jours !

Versez la quantité de porridge souhaité dans des pots à confiture vide et placer au frais.

Ajoutez la banane et le beurre de cacahuètes, ou tout autre topping qui vous fera envie, le jour J !

Bon appétit !