

Le pudding de flocons d'avoine et de graines de chia



A PREPARER LA VEILLE

Ingrédients pour 1 personne :

- 30 g de flocons d'avoine,
- 1 cuillère à soupe de graines de chia,
- 120 ml de lait (de vache ou végétal),
- 1 cuillère à café de cacao en poudre sans sucre.

Préparation :

La veille au soir, mélangez tous les ingrédients dans un bol, couvrez et conservez au frigo toute la nuit.

Vous pouvez aussi remplacer le chocolat en poudre par de la cannelle, de la vanille.... dans la préparation.

Vous pouvez aussi ajouter des fruits frais ou surgelés au moment de le manger.

Bowlcake



Ingédients pour 1 personne :

- 30 g de flocons d'avoine,
- 1 oeuf,
- 45 ml de lait de vache ou végétal,
- 2 gr de levure,
- fruits au choix,
- éventuellement pépites de chocolat.

Préparation :

Dans un bol, fouettez l'oeuf avec le lait et la levure.

Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez bien.

Faites cuire au micro ondes quelques minutes.

Démoulez sur une assiette. Ajoutez des fruits, des pépites de chocolat...

les pancakes aux flocons d'avoine



A PREPARER LA VEILLE

Ingrédients pour 8 pancakes :

- 180 g de flocons d'avoine,
- 1 oeuf,
- 40 cl de lait de vache ou de lait végétal,
- pour une version sucrée : un peu de vanille liquide, des pépites de chocolat ou de la cannelle selon vos goûts

Préparation :

Dans un saladier battre l'oeuf en omelette.

Ajoutez ensuite l'ensemble des ingrédients. Couvrez et laissez au réfrigérateur toute la nuit.

Le lendemain matin, huilez légèrement une poêle. Une fois que celle-ci est bien chaude, déposez des petits tas de la préparation faite la veille. Laissez cuire quelques minutes puis retournez les pancakes. Laissez cuire encore quelques minutes de l'autre côté puis dégustez.

Pour une version salée, vous pouvez garnir les pancakes avec du fromage frais, une tranche d'emmental, du jambon....