

Gruau style gâteau aux carottes



Découvrez notre délicieuse recette de gruaux style gâteau aux carottes. Savourez la douceur réconfortante de ce petit-déjeuner nutritif qui combine les saveurs d'un gâteau aux carottes avec la texture crémeuse du gruaux. Un régal sain et délicieux pour bien commencer la journée.

Préparation 7 min

Cuisson 5 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 9

Glucides 52

Fibres 9

Protéines 24

Sodium 75

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de lait, 1 % (ou de boisson de soya non sucré)
- 160 ml (? tasse) de gruaux

- 2 carottes moyennes, crues, râpées (donne environ 2 tasse)
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin, entières
- 20g de poudre de collagène
- 10 ml (2 c. à thé) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de muscade
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

Préparation

1. Dans une casserole de taille moyenne, combiner tous les ingrédients sauf les raisins secs et porter à ébullition.
2. Réduire la température à feu doux et cuire environ 5 minutes, en remuant occasionnellement. Si vous trouvez le gruau trop épais, ajouter un peu de lait.
3. Servir et garnir de raisins secs et de cannelle, si désirée.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Peut être congelé jusqu'à 3 mois.

Il est possible de remplacer la poudre de collagène par de la poudre de protéine ou 2 c. à soupe de yogourt grec.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal