

## Gruau overnight aux pommes protéiné



*Pour vos petits-déjeuners pressés de semaine, cette recette est parfaite pour emporter ou encore pour manger à la maison car elle ne demande aucune préparation le matin-même, même la garniture peut être ajoutée la veille. C'est pratique, bon et nutritif !*

Préparation 3 min  
Cuisson 0 min  
Temps d'attente 180+ min  
Portion 2  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 325 kcal  
Lipides 7 g  
Glucides 43 g  
Fibres 9 g  
Protéines 25 g  
Sodium 90 mg

### **Ingrédients**

- 310 ml (1 ¼ tasse) de boisson de soya, non sucré

- 125 ml (½ tasse) de flocon d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 60 ml (¼ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de beurre d'arachide (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- ½ pomme, coupé en petit dés
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle

### **Pour garnir :**

- Pomme, en petit dés
- Noix de Grenoble ou pacanes, au goût

### **Préparation**

1. Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer au minimum 3h ou toute la nuit. Garnir au moment de déguster ou avant de mettre au réfrigérateur pour les matins pressés.

### **Notes**

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

La poudre de beurre d'arachide se trouve dans la plupart des épiceries dans l'allée des aliments biologiques ou naturels. Vous pouvez la substituer par une poudre de protéine à la vanille ou simplement l'omettre.



Elsa Rochette  
Nutritionniste - Diététiste à Québec