

Gruau protéiné au chocolat, noix de coco et tahini



Si vous avez envie d'un gruau riche en protéines et en fibres avec un goût complexe et délicieux, cette recette est à essayer. Préparée avec des ingrédients simples et nourrissants comme des flocons d'avoine, des flocons de noix de coco, du cacao et du tahini, ce bol consistant vous donnera de l'énergie durable et une satisfaction garantie.

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portion 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 490 kcal

Lipides 20 g

Glucides 49 g

Fibres 15 g

Protéines 29 g

Sodium 200 mg

Ingrédients

- 160 ml (? tasse) de gros flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de chia
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de cacao
- 10 ml (2 c. à thé) de sucrant au choix (cassonade, miel, sirop d'érable, etc.)

%)

- 15 ml (1 c. à soupe) de tahini ou de beurre de noix au choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouille
- Une pincée de sel de mer en flocons (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, combiner les flocons d'avoine, les graines de chia, la poudre de cacao et le lait.
2. Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient tendres. Ajuster avec de l'eau au besoin pour obtenir la consistance désirée.
3. Diviser dans deux bols. Garnir avec le tahini, la noix de coco râpée, les graines de citrouille et une pincée de sel de mer, si désiré.

Notes

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Pour réchauffer, ajouter une touche de lait ou d'eau et chauffer au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 à 2 minutes, en remuant à mi-cuisson.



Sophie Idris
Nutritionniste Diététiste à Montréal