



1. La veille, mélangez dans un bocal les flocons d'avoine avec les fruits à coque, les graines, le sucre, la cannelle et le lait d'avoine. Remuez, fermez et réservez au réfrigérateur toute la nuit.
2. Le lendemain, remuez à nouveau et versez dans un bol. Coupez la pomme en fines lamelles et l'abricot sec en petits morceaux. Ajoutez les myrtilles. C'est prêt.



Cette recette est la version "express" du porridge. Vous pouvez également le cuire à feu doux pendant 5 mn, en remuant régulièrement. Pour une autre version au gruau d'avoine, regardez ci-dessous.

Super facile  
10 mn de préparation  
Bon marché  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan  
Cru

### Ingrédients pour 1 pers. :

Pour un grand bol

- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de pécan...)
- 1 c. à soupe de graines (potiron, tournesol, sésame...)
- 2 c. à café de sucre muscovado
- 190 ml de boisson végétale à base d'avoine (ou d'amandes ou autres)
- 1/2 pomme (ou poire, banane, kiwi, kaki, etc.)
- 2 c. à soupe de myrtilles (ou framboises, fraises, selon les saisons)
- 1 pincée de cannelle
- 1 abricot sec (ou figue sèche, pruneau, cranberries, baie de goji ou autre fruit sec).

### Variantes :

Vous pouvez remplacer le sucre par du miel ou du sirop d'érable ou d'agave pour une version vegan.

Pour les intolérants au gluten, vérifiez que les flocons d'avoine sont bien certifiés sans gluten (ils sont souvent contaminés en France). Dans le doute, prenez des flocons de sarrasin.

Si vous n'aimez pas la cannelle, n'en mettez pas ! Vous pouvez rajouter un peu de vanille et/ou des pépites de chocolat.

N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits frais et secs. Hors saison, prenez-les surgelés.

