

Bircher à l'Avoine et Graines de Chia



Ingrédients

Pour deux portions :

- 1 tasse de flocons d'avoine*
- 4 c. à soupe de graines de chia
- 1 tasse (2,5 dl) de lait de chanvre (ou autre lait végétal)
- 1/2 c.c. cannelle et vanille (au goût), 1 pincée de sel

Préparation

Tout mélanger et laisser tremper tout la nuit. Le lendemain, ajouter du lait si besoins, puis des fruits frais: 1/2 pomme en petits dés, des rondelles de banane et des baies de goji!

*Les flocons d'avoine achetés dans le commerce ne sont pas crus. Je les confectionne moi-même à l'aide d'une floconneuse, sinon utilisez ceux du commerce ou faites tremper des graines d'avoine entières. Il sera alors peut-être nécessaire de les mixer pour les rendre plus agréables en bouche (elles sont encore un peu dures parfois).