



## PORRIDGE POMME-CANNELLE PEU SUCRÉ

Pour 1 personne

 5 minutes

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocon d'avoine
- 250 ml de boisson au soja nature **ou** 250 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de miel (8 g) **ou** 1 cuillère à café de sirop d'érable (15 g)
- 1 pomme (150 g)
- 5 grammes de cannelle en poudre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser les flocons d'avoine, le lait et le miel dans une petite casserole
- 2° Porter à frémissement et cuire 3 minutes sur feu doux tout en remuant
- 3° Pendant ce temps, râper la pomme
- 4° L'ajouter dans la casserole et poursuivre la cuisson sur feu doux pendant 3 minutes
- 5° Verser le porridge dans un bol, napper de miel et saupoudrer de cannelle
- 6° [possibilité de préparation la veille au soir et le réserver au frais pour le lendemain matin]

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (467 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	415 kcal	21 %
PROTÉINES	4 g	17 g	33 %
GLUCIDES	13 g	63 g	24 %
SUCRES	7 g	31 g	34 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	50 %
SODIUM	19 mg	87 mg	4 %