



OVERNIGHT PORRIDGE POMME CUITE - CHOCOLAT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne de poire Williams, pulpe, crue (185 g) ou 1 unité moyenne de pomme Golden, pulpe, crue (150 g)
- 1 càc de cannelle, poudre
- 1 càs de graines de chia (12 g)
- 50 grammes de yaourt "skyr nature"
- 30 grammes de chocolat pâtissier 70% bio Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez la pomme et coupez-la en cubes. Faites cuire les cubes dans un poêlon avec un peu d'eau (ça doit recouvrir les cubes de pomme). Ajoutez la cannelle et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les cubes aient absorbé l'eau.
- 2° Entre temps, mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt et les graines de chia. Le mélange obtenu doit être un minimum liquide pour que les flocons d'avoine absorbent le lait.
- 3° Une fois les cubes de pomme fondants, déposez une partie dans le fond d'un pot en verre et ajoutez le reste dans la préparation flocons d'avoine/lait. Mélangez bien.
- 4° Versez la préparation dans votre pot en verre, au dessus des cubes de pomme préalablement déposés.
- 5° Entre temps, faites fondre le chocolat noir au micro-ondes par à-coups de 30 secondes en remuant bien entre chaque à-coup. Pour liquéfier, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau bouillante (1 - 2 càs).
- 6° Versez le chocolat fondu au dessus de la préparation et conservez au frigo 1 nuit.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (414 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	586 kcal	29 %
PROTÉINES	5 g	21 g	42 %
GLUCIDES	16 g	68 g	26 %
SUCRES	8 g	33 g	37 %
LIPIDES	5 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	19 g	75 %
SODIUM	19 mg	79 mg	3 %