



PORRIDGE POMME-CANNELLE

Pour 1 personne

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocon d'avoine
- 250 ml de lait demi-écrémé, UHT **ou** 250 ml de boisson au soja nature
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g) **ou** 25 grammes de sirop d'érable
- 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 (480 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	456 kcal	23 %
PROTÉINES	3 g	17 g	34 %
GLUCIDES	15 g	73 g	28 %
SUCRES	8 g	41 g	45 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	50 %
SODIUM	18 mg	88 mg	4 %