



Porridge au Potiron

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

2 tasses ~ 200g de flocons d'avoine
400g de purée de potiron ou à la vapeur

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 c.à.c. de cannelle et
½ c.à.c de noix de muscade moulue. Ajoutez
des noix de pécan et du sirop d'érable pour
la garniture. Remplacez la moitié de l'eau par
du lait.

PROTÉINES EN PLUS : Ajoutez 2 cuillères à
soupe de protéines en poudre.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol. Couvrez les flocons d'avoine avec le double de son volume d'eau ou de lait végétal et mélangez.
2. Portez à ébullition et remuez pendant 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Transférez les flocons d'avoine cuits dans une assiette.
4. Garnissez de noix de pécan et arrosez de sirop d'érable.