



Bol énergétique du petit-déjeuner



Préparation : 5 minutes

Repos : 30 minutes



Difficulté



Nombre de parts :

1 part



PREPARATION

1. Dans un bol ou dans un contenant nomade, versez les flocons d'avoine et les graines de chia, mélangez.
2. Ajoutez les épices et les fruits secs, mélangez.
3. Versez la boisson végétale et mélangez la préparation une petite minute, laissez reposer au frais si vous préparez vos bols la veille pour le lendemain ou laissez reposer à l'air libre le temps de votre entraînement.
4. Avant de passer à table, ajoutez la purée d'amandes blanches, mélangez de nouveau la préparation et rajoutez du lait si nécessaire.
5. Votre bol est prêt à être savouré pour une bonne dose d'énergie et de vitalité.

INGRÉDIENTS

60 g de flocons d'avoine
10 g de graines de chia
200 ml de lait d'amande
1 cs (15 g) de purée d'amandes blanches
1 cc de cannelle
1 cc de gingembre
20 g de raisins secs ou autres fruits secs

ASTUCES

Vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par des flocons de riz pour une version sans gluten.

Pour un côté plus sucré, ajoutez une cuillère à café de miel.

Le lait végétal peut être remplacé par du lait animal, mais le bol sera alors moins digeste avant ou après une séance.

Complétez ce petit-déjeuner d'une banane ou d'une compote si nécessaire.

POUR 1 PART

499 kcal

