

# Gruau d'avoine à la banane

## Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine cuisson 20 min.
- 2 tasses de lait d'amande à la vanille non-sucré ou lait 1%
- 1 banane, tranchée mince
- 1 c. à table de graines de chia
- Pincé de sel de mer
- 1 c. à thé de vanille pure
- ½ tasse de noix
- 1 c. à table de beurre d'amande naturel

## Préparation (pour 2 portions)

- Dans une casserole, mélanger l'avoine, les graines de chia et le lait d'amande à la vanille sur un feu moyen.
- Ajouter les tranches de banane (avant l'ébullition) et mélanger. Laisser pour quelques minutes.
- Dès que le mélange commence à bouillir, brasser l'avoine et les bananes jusqu'à temps que l'eau soit tout absorbé (environ 5 minutes)!
- Retirer du feu et ajouter la vanille.
- Servir dans un bol et ajouter des noix, des graines de citrouille et un peu de sirop d'érable. Moi j'aime aussi ajouter une cuillère à table de beurre d'amande sur le côté et en prendre avec chaque bouchée. Hmm...

