



PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 4MIN
REPOS : 1 NUIT (6H MINI)
PORTION : 1

INGRÉDIENTS

- 20gr Flocons d'Avoine
- 20gr Flocons de Riz (à défaut avoine aussi)
- 5gr Graines de Chia
- 240gr Eau ou Lait de son choix
- 2 Petits Suisses (ou 120gr de Yaourt épais type Skyr, grec)
- 75gr Melon
- 1 Zeste + Jus
- 1 cc Vanille Liquide
- Sucrant selon chacun

OVERNIGHT PORRIDGE MELON/CITRON VERT

PRÉPARATION

- Dans un bol, placer les flocons, le chia, le liquide choisi et le sucre si vous souhaitez (personnellement je n'en ajoute pas ou seulement un filet d'agave au moment de le servir). On mélange et on place 2 minutes au micro-ondes.
- On sort le bol, on ajoute la vanille, on remue bien et on replace pour 2 minutes au micro-ondes (attention que le mélange ne déborde pas en cuisant car ça gonfle !).
- Sortir et mélanger ; on doit obtenir une texture épaisse encore légèrement fluide.
- On laisse reposer et refroidir.
- Couper le melon en tous petits dés.
- Une fois refroidi, ajouter les petits suisses, les dés de melon, les zestes d'un demi citron vert et son jus (ajuster la dose de citron selon vos goûts) mélanger bien. Si le porridge semble trop compacte, ajouter un peu d'eau et mélanger.
- Placer au frais pour la nuit !
- Le lendemain, sortir le porridge quelques minutes avant de les déguster. Ajouter les toppings de votre choix (un peu plus de melon, framboises, amandes, granola...) et déguster !

Conservation : 3j au frais