

OVERNIGHT PORRIDGE CITRON SPÉCULOS

Portion : 1

Préparation : 5 min

Repos : 4h mini

Cuisson : 45sec au micro-ondes (pour la crème)

INGRÉDIENTS

Pour le porridge :

- 30gr de Flocons d'Avoine
- 1 Biscuit Spéculos
- 80gr de Lait
- 5gr de Jus de Citron + quelques zestes
- 100gr de Skyr
- Sucrant au choix

Pour la crème citron :

- 12gr de Jus de Citron + quelques zestes
- 15gr de Lait
- 3gr de Maïzena
- 10gr de Skyr ou fromage blanc
- Sucrant au choix
- Curcuma (Facultatif : intensifie la couleur jaune)
- Topping : 10gr de Pâte de Spéculos, 1 Spéculos, quelques Fraises



PRÉPARATION :

- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, émietter le spéculos, zester un peu de citron puis ajouter le lait, le jus de citron et le sucrant ; laisser poser 10-15min puis ajouter le skyr, mélanger bien puis réserver.
- Dans un bol, mélanger le jus de citron et quelques zestes, le lait, la maïzena et le sucrant (et le curcuma pour ceux qui veulent colorer ; la couleur s'intensifie à la cuisson, on met donc une pointe), fouetter le tout et placer au micro-ondes par tranches de 15sec, en sortant et fouettant le mélange à chaque fois. Une fois la texture épaissie, ajouter le skyr, mélanger et verser la crème sur le porridge. Placer au frais pour 4h au moins.
- Avant de servir, verser une peu de pâte de spéculos, émietter le spéculos sur le porridge et ajouter quelques fraises ! Et bon appétit !

APPORTS NUTRITIONNELS

Porridge avec toppings (et édulcorant) : Cal = 389 Glu = 51gr dont 21.3gr de sucres Prot = 23.6gr Lip = 10.6gr

Porridge sans topping : Cal = 270 Glu = 35.6gr dont 12gr de sucres Prot = 20gr Lip = 5.2gr