



# GRUAU À PRÉPARER LA VEILLE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**TEMPS DE PRÉPARATION :**

5 minutes

**TEMPS DE RÉFRIGÉRATION :**

8 heures

**DONNE :** 2

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide naturel
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- 1 banane mûre, en purée
- 1 tasse (250 ml) de gros flocons d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de mélange de petits fruits frais (bleuets, framboises et mûres)

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un bol de taille moyenne, mélanger le lait, le yogourt, la vanille, le beurre d'arachide, le miel, la purée de banane et les flocons d'avoine jusqu'à ce que le tout soit homogène.

### ÉTAPE 2

Répartir la préparation en quantités égales dans deux pots Mason. Ajouter dans chaque pot ½ tasse (125 ml) de petits fruits et réfrigérer au moins 8 heures. Régalez-vous !

### TRUCS

On peut également servir ce gruau chaud. Pour ce faire, après les huit heures de réfrigération, chauffer la préparation au micro-ondes 1 minute en prenant soin d'enlever les couvercles des pots Mason.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2019.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2019.ca)