

DEBBIE DUFOUR ECOLO ECONO GRANO



GRUAU SURPRENANT SANS AVOINE

Ingrédients

- 1/8 tasse de pacanes
- 1/8 tasse d'amandes
- 1/8 tasse de noix de Grenoble
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de graine de lin moulues
- + ou - 1 tasse de lait d'amande non sucré ou de crème 35%
- Édulcorant au goût
- Vanille au goût
- Une noisette de beurre (facultative, mais délicieux!)

Instructions

1. À l'aide du hachoir SuperSonic, hacher les pacanes, les amandes et les noix de Grenoble.
2. Mélanger tous les ingrédients dans le cuiseur à déjeuner.
3. Ajouter le lait d'amande non sucré ou un peu de crème 35%, l'édulcorant, la vanille et le beurre. Vous pouvez même y ajouter de la noix de coco râpée non sucrée.
4. Mettre au micro-ondes pendant 90 secondes à 70%.

DEBBIE DUFOUR

ECOLO
ECONO
GRANO

