

# Gruau réinventé pour matin pressé



## INGRÉDIENTS :

2 tasses de flocon d'avoine

2 tasses de yogourt vanille

1 tasse de lait

1 tasse de petits fruits (ou fruits congelés)

La veille, bien mélanger tous les ingrédients et réfrigérer.

Servir avec des tranches de bananes sur le dessus (facultatif)

P.-S. J'aime bien ajouter à ce mélange, des amandes broyées ou des graines de chia. Dans ce cas, il vous faudra ajouter un peu de lait pour rendre la texture plus crémeuse.