Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Golden milk breakfast bowl

Petit-déjeuner vegan sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 minutes**

Ingrédients
Pour 1 personne

- 200 ml de lait végétal (coco, amande, riz, millet, etc.)
- 50 g de flocons d’avoine ou de sarrasin
- 1 c. à s. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre

Facultatif :

- 1 à 2 c. à s. de sirop d’agave
- ½ banane
- 1 c. à c. de graines de courge
- 1 c. à c. de graines de tournesol
- 1 c. à c. de purée de noisette

- 1 c. à c. de grué de cacao

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition.
2. Dans un petit cul-de-poule, mélangez les flocons avec le lait, le curcuma, la cannelle, le gingembre et, éventuellement, le sirop d'agave.
3. Placez le cul-de-poule sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Versez le mélange épaissi dans un bol, puis disposez les toppings : la banane tranchée, les graines, le grué de cacao et la purée de noisette.
5. Dégustez aussitôt !

Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #12 (janvier-février 2018) qui a dédié un thème aux petits-déjeuners !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises