



Porridge cru & sucré à la carotte

PORTIONS: 1

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 0MIN

TEMPS DE POSE: 1 NUIT

Ingrédients

- 100g de lait
- 60g de carottes
- 50g de yogourt nature
- 0.5 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de miel
- 50g de flocon (avoine, sarrasin, quinoa)
- Zeste de citron
- 4- 5 noix de pécan
- Un peu de chocolat noir (4 carrés)

Instructions

1. Dans un bol ou un bocal verser le lait
2. Peler la carotte et la râper finement
3. Ajouter, le yogourt, la cannelle, le miel et les zestes de citrons aux carottes râpées
4. Mettre les carottes râpées dans le lait puis incorporer les flocons
5. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène, couvrir et mettre au frigo durant toute la nuit ou minimum 7h
6. Dans une poêle faire revenir les noix de pécan, laisser les refroidir et laisser les de côté jusqu'au lendemain.
7. Juste avant de manger, ajouter les noix de pécan, le chocolat noir et éventuellement le reste de carottes râpées sur le porridge avant de déguster



Astuces

- Vous pouvez utiliser le lait et les flocon que vous préférez
- Agrémenter avec le topping que vous voulez (amande, purée oléagineux, chocolat noir, purée de fruits, graine de chia ou lin)
- Vous pouvez utiliser des zestes d'orange à la place du citron

