



## Gruau du lendemain protéiné choco-fraises

Une option de déjeuner délicieuse qui saura te donner du carburant pour refaire tes réserves d'énergie.

<b>Temps de préparation :</b> 5 minutes	<b>Rendement :</b> 1 portion
<b>Temps de cuisson :</b> Aucune	<b>Catégorie :</b> Déjeuners
<b>Temps total :</b> Minimum 4 heures	<b>Difficulté :</b> Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"><li>• ⅓ tasse (12 g) de flocons d'avoine</li><li>• 1 scoop (32 g) de protéine au chocolat</li><li>• ½ tasse (125 ml) de lait végétal</li><li>• 1 c. à table (9 g) de graines de chia</li></ul> <p style="text-align: center;"><u>Garnitures</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ tasse (100 g) de fraises tranchées</li><li>• 2-3 feuilles de menthe chocolatée (facultatif)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans un pot, mélanger les ingrédients ensemble.</li><li>2. Réfrigérer un minimum de 4 heures (idéalement 6 à 8 heures).</li><li>3. Au moment de servir, ajouter les fraises et garnir de menthe (facultatif).</li></ol>

<b>Truc de Lau</b>	Pour sauver du temps, vous pourriez faire plusieurs portions d'avance pour la semaine. Le gruau se conserve facilement une semaine au réfrigérateur.
--------------------	--

<p><u>Valeur nutritive pour une portion :</u></p> <p>288 Kcals, 8 g lipides, 25 g glucides (7 g fibres), 29 g protéines</p> <p><u>Musique d'ambiance suggérée :</u></p> <p>Sunday Morning - Maroon 5</p>
--