

Porridge à la spiruline



QUANTITÉ

1 personne



PRÉPARATION

5 minutes



REPOS

Non



CUISSON

10 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 180ml de lait d'avoine (ou tout autre lait animal ou végétal)
- 50g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuillère à café de miel
- Des toppings au choix
(ici banane, fruits rouges, chocolat & noix de coco râpée)



Dans une casserole, versez le lait d'avoine, les flocons d'avoine, la spiruline et le miel. Faites cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Adaptez la quantité de lait et la cuisson selon vos préférences (épais, crémeux, liquide...). Versez le porridge dans un bol.

Ajoutez les toppings par-dessus et dégustez pendant qu'il est encore chaud.