

## GRUAU D'AVOINE aux bleuets

### INGRÉDIENTS

1/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
1/4 de tasse de yogourt à la vanille  
1 c. à soupe de graines de chia  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
1/2 tasse de lait  
1/4 de tasse de bleuets congelés

### PRÉPARATION

1. Dans un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients ensemble puis déposer les bleuets sur le dessus.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.
3. Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien aux rendez-vous).

Inspirée de : [www.troisfoisparjour.com](http://www.troisfoisparjour.com)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.