

 1 portion

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) de lait (ou de boisson végétale)
2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml) de beurre de tournesol
½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine
2 c. à soupe (30 ml) de graines de chanvre
1 c. à thé (5 ml) de graines de lin moulues
2 c. à soupe (30 ml) de fruits séchés (canneberges, pommes, bleuets, etc.)
¼ tasse (60 ml) de fruits frais ou congelés



ASTUCE

Vous vous en doutez : il suffit de multiplier les ingrédients si vous souhaitez préparer des gruaux du lendemain pour plus d'une personne.

PRÉPARATION

1. Dans un pot Mason de 500 ml (ou autre pot réutilisable de taille similaire), mélanger le lait choisi avec le sirop d'érable et le beurre de tournesol.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Fermer le couvercle et laisser au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

VARIANTE

Bon nombre de variantes sont indiquées à même la recette (le choix des variétés de fruits secs, frais ou congelés par exemple, qui peuvent changer de jour en jour et au fil des saisons et des provisions). On peut aussi remplacer les graines de chanvre par des graines de citrouille ou encore des noisettes du Québec hachées grossièrement. Vous avez la dent sucrée? N'hésitez pas à ajuster le sirop d'érable à votre goût.