



# DÉFI ALIMENTATION



## PORRIDGE AU KIWI



Pour 1 personne



5' préparation et 5' cuisson



Coût\* : 0,65 €  
soit 0,65 €/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 30 g de flocons d'avoine
- 100ml de lait d'avoine
- 1 kiwi

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de glucides, de fibres et de vitamines du groupe B, ce super petit-déjeuner est réconfortant tiède et très rassasiant.

### LA PRÉPARATION

**Mélanger** les flocons et le lait dans la casserole.

**Mettre** à cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes. Le mélange devient gélatineux.

**Verser** dans un bol, **couper** le kiwi et le **disposer** dessus.

**Déguster** tiède.

Petit-déjeuner sain et équilibré !



### LES VARIANTES

**Variante 1** : variez les fruits en fonction des saisons. Pomme, banane, poire, fruits rouges, etc.

**Variante 2** : testez avec du lait de vache ou d'autres boissons végétales (soja, riz, amande, etc.)

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte