

GRUAU POMME-CANNELLE-CARDAMOME

2 portions

v1

INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ tasse de flocons d'avoine bio (bien compressés)
- $1 \frac{3}{4}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{4}$ tasse d'amandes tranchées grillées
- 1 pomme en morceaux
- 1 c. à thé de graines de cardamome
- $\frac{3}{4}$ c. à thé de cannelle en poudre
- 2 c. à thé de miel
- Lait végétal, au goût



INSTRUCTIONS

- Faire griller les amandes au four 2 à 3 minutes
- Moudre les graines de cardamome avec un pilon
- Couper la pomme en petits morceaux
- Faire bouillir l'eau et y ajouter les flocons d'avoine
- Cuire 8 min. à feu très doux en brassant régulièrement
- Bien mélanger la cardamome et la cannelle avec le gruau
- Ajuster la consistance avec du lait végétal, au goût
- Ajouter les amandes, les morceaux de pomme et le miel