

# YOGOURT, AVOINE, CHIA ET FRAMBOISES

## Ingrédients

60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide  
60 ml (¼ tasse) de yogourt nature  
15 ml (1 c. à table) de graines de chia  
15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya ou de boisson d'amande  
60 ml (¼ tasse) de framboises fraîches ou congelées

## Méthode

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.  
Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.  
Déguster.

## Nombre de portions

1 portion

Source : adaptée de Trois fois par jour, dans Recettes, *Gruau d'avoine, chia, yogourt, érable et framboises*, [http://www.troisfoisparjour.com/recettes/brunch-petit-dejeuner/gruau-davoine-chia-yogourt-erable-framboises?filter=1&filter\\_repas=1](http://www.troisfoisparjour.com/recettes/brunch-petit-dejeuner/gruau-davoine-chia-yogourt-erable-framboises?filter=1&filter_repas=1), (page consultée le 23 juin 2015)