

Gruau aux pommes et sirop d'érable

Cette recette facile de céréales chaudes vous incitera à sortir du lit!

Ingrédients :

250 ml (1 tasse) d'avoine épointée rincée

1 pomme Granny Smith, pelée et coupée en dés

625 - 750 ml (2 ½ - 3 tasses) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de sucre brun

1,5 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue

Une pincée de muscade

Une pincée de sel

Sirop d'érable

Lait

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le lait et le sirop d'érable, dans le panier du cuiseur à usage multiple et bien mélanger.
2. Sélectionner le réglage Porridge (Gruau), fermer le couvercle, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).
3. Pour servir, placer une boule de gruau dans un bol, verser le lait dessus, sucrer au goût avec du sirop d'érable ou du sucre brun additionnel. Donne 3-4 portions.

Conseil pratique :

Cette recette demande de l'avoine épointée. Il n'est pas recommandé d'utiliser des flocons d'avoine, du gruau rapide ou du gruau instantané. Bien que l'avoine épointée prenne plus de temps à cuire, il s'agit de la forme la plus naturelle de cette céréale conservant davantage les bienfaits nutritifs.

Dans les situations où le petit déjeuner doit être pris sur le pouce, utiliser la minuterie pré réglée du cuiseur à usage multiple. Laissez l'appareil faire le travail pendant que vous dormez et réglez la minuterie pour l'heure de votre réveil pour déguster un bon gruau frais et chaud.

Autres présentations :

1. Omettre les pommes et garnir de bananes tranchées, de lait de coco et de noix de Grenoble.
2. Omettre les pommes et garnir avec du yogourt grec et des petits fruits.
3. Omettre les pommes et garnir de pêches tranchées, de lait d'amande et d'une pincée de poudre de cacao.
4. Omettre le sucre brun et sucrer avec des raisins, des raisins de Corinthe secs ou des canneberges séchées.