

Porridge pommes- cannelle



Ingrédients (4 personnes)

2 pommes
150 g de flocons d'avoine
4 dl de lait
3 dl d'eau
Cannelle selon vos goûts
1 c. à café de miel
2 c.à café de graines à choix (graines de lin, graines de tournesol, ...)
1 poignée de noisettes

Préparation et cuisson: 20min

- 1) Dans une casserole, verser le lait, l'eau et la cuillère de miel.
- 2) Déposer la casserole sur une plaque à feu doux, laisser chauffer quelques minutes.
- 3) Ajouter les flocons d'avoine dans la casserole. Ajouter la cannelle, les graines et la poignée de noisettes.
- 4) Laisser mijoter env. 10 min toujours sur feu doux en remuant de temps en temps.
- 5) En attendant, évider et découper les pommes en cubes grossiers.
- 6) Éteindre le feu et ajouter les pommes.
- 7) Remuer et servir dans des bols.

*Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète :
135.8 g de glucides pour la recette totale
Soit 34 g de glucides par personne*