Porridge pomme-cannelle

Un porridge crémeux aux flocons d'avoine, relevé de cannelle et de pomme tiède.

15 min | 2 portions | Facile

Ingrédients

80 g	Flocons d'avoine
300 ml	Lait entier
1 piece	Pomme
1 g	Cannelle moulue
10 g	Miel (facultatif)

Préparation

1. Portez le lait à frémissement, ajoutez les flocons et la cannelle.
2. Laissez cuire 5 minutes en remuant, jusqu'à épaississement.
   5 min
3. Ajoutez la pomme coupée en dés, cuisez encore 3 minutes, servez avec un filet de miel.
   3 min

Conseils

Pour une version plus fondante, laissez gonfler les flocons dans le lait froid la veille.

Conservation

Se garde 2 jours au frais, à réchauffer avec un peu de lait.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**310 kcal**
Protéines	**10,4 g**
Glucides	**51,6 g**
dont sucres	**21,8 g**
Lipides	**7,8 g**
dont saturés	**3,4 g**
Fibres	**6,5 g**
Sel	**0,2 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/porridge-pomme-cannelle/