

# Flocons d'avoine

non sucrés

8 càs de flocons d'avoine  
2 poignées de noix de cajou  
Eau de source  
1/2 bâton de vanille  
Cannelle  
2 càs de graines de sésame  
2 càs d'amandes effilées

1. Si vous en avez envie, la veille, faites tremper les flocons dans de l'eau de source avec un peu de citron. Sinon, ne le faites pas! :-)
2. Faites tremper les noix de cajou 1/2h dans de l'eau, rincez-les et égouttez-les puis mixez-les finement avec le 1/2 bâton de vanille et un peu d'eau chauffée pour obtenir un mélange crémeux, onctueux et chaud.
3. Versez ce mélange sur les flocons, laissez refroidir un peu puis ajoutez les graines de sésame et les amandes légèrement torréfiées.



Cuisson:  
zéro!



Prépa:  
5 min



2 p.



Petit déj



## Variantes

Vous pouvez évidemment changer les flocons pour des flocons de sarrasin ou de riz si vous préférez. De même, plutôt que du sésame, vous pouvez remplacer par des graines de chia. Évitez alors de les torréfier, elles sont sensibles.

## Nutri

Je vous invite à réaliser vos mélanges de graines à l'avance et à les avoir prêts pour vos petits déjeuners, déclinables à souhait.

