



Gruau protéiné

Portions : 1 **Préparation :** quelques minutes

Durée totale : quelques heures de réfrigération

125 ml	flocons d'avoine	½ tasse
60 ml	yogourt grec nature	¼ tasse
80 ml	lait	⅓ tasse
5 ml	sirop d'érable	1 c. à thé

Saviez-vous que...

Le **yogourt grec** est très riche en protéines en raison de sa méthode de fabrication. En effet, une fois le yogourt préparé, celui-ci est égoutté afin d'en extraire du lactosérum et de concentrer les solides du yogourt, un peu comme si l'on préparait un fromage.

Mélangez tous les ingrédients dans un pot d'environ 250 ml (1 tasse).

Réfrigérez quelques heures ou toute la nuit.

- Au moment de servir, laissez aller votre imagination et ajoutez des fruits frais et des noix.
- Vous pouvez remplacer le lait par de la boisson de soya ou même par un supplément liquide.
- Si vous optez pour un yogourt aromatisé, n'ajoutez pas de sirop d'érable au moment de la préparation.

Une portion

Énergie (kcal)	198
Protéines (g)	12,4
Lipides (g)	3,5
Glucides (g)	29,3
Fibres (g)	2,5
Sodium (mg)	62