



PORRIDGE AU MILLET, À L'AVOINE ET À LA POMME CUITE

Temps de préparation: env. 15 minutes Pour 2 personnes

- 300 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 60 g de flocons de millet
- 40 g de flocons d'avoine, avec ou sans gluten
- 300 ml de lait (par ex. demi-écrémé ou lait végétal comme le lait d'avoine)
- 10 g de raisins secs
- 1-2 CC de cannelle
- 220 g de cottage cheese **High Protein**

Décoration

- 1 CS de graines de chanvre
- Raisins secs
- Cannelle
- 1 pomme (ou autre fruit au choix)

Valeur nutritionnelle personne: 377 kcal Matière grasse: 8,2 g Glucides: 49,6 g Protéines: 23,8 g

- 1 Verser le millet, les flocons d'avoine, le sel et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 3-4 minutes.
- 2 Ajouter le lait et poursuivre la cuisson 7-9 minutes à petit feu.
- 3 Incorporer les raisins secs, la cannelle et le cottage cheese High Protein et dresser dans deux bols.
- 4 Décorer avec les graines de chanvre, les raisins secs, la cannelle et la pomme.