CRUNCHY-POMME - PORRIDGE AVEC HUILE OMÉGA-3

- riche en fibres
- Vitamine C
- vegan
- des graisses saines

3 personnes

15 minutes

Dose journalière 100%

Autres recettes:

NORSAN

PORRIDGE CROUSTILLANT À LA POMME ET À L'HUILE D'OMÉGA-3

Porridge:

- 130 g de flocons d'avoine tendres env. 500ml de lait ou boisson végétale au choix

Pommes caramélisées :

- 1 c. à c. d'huile de coco
- 2 pommes bio
- 1 c. à s. de cannelle

- Par portion, 1 cuillère d'huile NORSAN Omega-3

Toppings : nibs de cacao, mélange de noix, granola, chips de noix de coco

Mettre les ingrédients du porridge dans une petite casserole et les faire chauffer doucement. La quantité de lait peut être adaptée en fonction de la consistance souhaitée. Pour les morceaux de pomme caramélisés, laver les pommes et les couper en petits morceaux. Faire ensuite revenir lentement les morceaux de pomme dans une poêle chaude avec de l'huile de coco et de la cannelle. Verser le porridge dans un bol de service, laisser refroidir et ajouter 1 cuillère de votre huile oméga-3 NORSAN par portion . Placez ensuite les pommes au caramel sur le dessus et décorez avec des nibs de cacao, des noix, du granola et des chips de noix de coco.

Bon appétit! ☺

PORRIDGE BANANE-CHOCOLAT HIBOU

pour les enfants

Ajoutez simplement 1 cuillère à soupe de cacao en poudre au porridge. Ajoutez ensuite Omega-3 pour enfants et décorez avec par exemple des bananes, des nectarines, myrtilles ainsi que des toppings au choix comme un hibou. Petite astuce : placez les toppings sur la table et laissez les enfants créer leur propre hibou de porridge

Bon appétit!