



PORRIDGE HYPERPROTÉINÉ

www.mangebrilleaime.com

Ingrédients (pour 1 bol):

Pour la base:

- 40 gr de Porridge Express Quinoa Curcuma Priméal (ou votre porridge maison)
- 20 cl de lait végétal (nous vous recommandons du lait à la noix de macadamia pour cette recette mais tout lait végétal conviendra!)
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande complète
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de protéine de chanvre
- 1/2 cuillère à café de spiruline
- 1/2 cuillère à café d'herbe de blé
- 1/2 cuillère à café de matcha en poudre

Pour la garniture:

- 1 cuillère à café de purée d'amande complète
- 30 gr d'oléagineux (concassés de préférence): noix de pécan, noisettes, amandes, noix de macadamia...
- 15 gr de chocolat noir (70% de chocolat minimum si possible)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 pincée de pollen frais
- quelques morceaux de fruits frais de saison

Réalisation:

Réalisation de la base

1. Dans une casserole, mettre à chauffer le porridge express Curcuma Quinoa avec les 20cl de lait végétal.
2. Dans un bol à part, mélanger une belle cuillère à soupe de purée d'amande complète au sucre de coco puis incorporer les autres ingrédients de la base (protéine de chanvre, spiruline, herbe de blé et matcha) tout en continuant de mélanger
3. Lorsque le porridge commence à bouillir dans la casserole, retirer du feu
4. Mélanger ensuite soigneusement le porridge et la pâte réalisée dans le bol pour bien les amalgamer

Réalisation de la garniture

5. Parsemer la préparation obtenue d'oléagineux concassés, de pépites de chocolats, d'un trait de purée d'amande, de fruits frais et de pollen frais. C'est prêt, bon appétit!