



Les plats principaux

## **Bowl de flocons d'avoine avec chocolat, fruits rouges, beurre de cacahuète, confiture et granola**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

4 cuillères à soupe confiture (fruits rouges)  
4 cuillères à soupe de beurre d'arachide  
50 grammes de chocolat au lait (râpé)  
2 cuillères à café de extrait de vanille  
5 dattes (medjoul, dénoyautées)  
500 millilitres de lait d'avoine  
200 grammes de farine d'avoine  
4 cuillères à soupe de granola  
4 cuillères à soupe d'eau  
1 poignée fraise (coupées en tranches)  
1 poignée de framboises  
1 poignée de myrtille

**[Avec du granola 'maison', vous pouvez apposer votre propre signature](#) sur ce délicieux bowl de flocons d'avoine. Au fait, saviez-vous que les flocons d'avoine assurent une glycémie stable ? Ainsi vous pouvez facilement passer toute la matinée sans baisse d'énergie.**

### **Méthode de préparation**

Mettez le lait d'avoine, les dattes et l'extrait de vanille dans un mixeur et mixez le tout bien lisse.

Mélangez le lait aux flocons d'avoine et réservez 1 nuit au frigo.

Mélangez bien la bouillie d'avoine et répartissez-la dans les bowls.

Mélangez le beurre de cacahuète avec l'eau pour obtenir une masse coulante puis versez-la dans les bowls.

Garnissez les bowls avec les fruits rouges, les myrtilles, une petite cuillère de confiture de fruits rouges, le chocolat râpé frais et le granola.

### **Ustensiles de cuisine**

Mixeur

