

Gruau cuit au curcuma



Temps de préparation
10 minutes



Temps de cuisson
20 minutes



Portion
4

Ingrédients

- 1 tasse d'avoine
- 1 cuillère à thé du Mélange Blume au Curcuma
- 1 tasse de lait végétal
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 pomme coupée en morceaux
- 1 cuillère à soupe de pacanes en morceaux

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F
2. Dans un bol allant au four ou un ramequin, mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
3. Placer le bol ou le ramequin sur une plaque à cuisson (pour éviter les débordements) et cuire au four pour 20 minutes jusqu'à ce que le gruau soit doré

