



Porridge aux flocons de quinoa

1/2 tasse de flocons de quinoa - 1 tasse de lait de chanvre - 1 pomme - 2 cs pignons - 1cs sirop d'érable - 1cs huile de coco

Faites dorer les pignons puis réservez. Remuez les flocons de quinoa et le lait de chanvre jusqu'à obtenir un porridge. Faites revenir la pomme coupée en lamelles dans l'huile de coco puis ajoutez le sirop d'érable. Servez le porridge dans un bol en ajoutant les pommes, le pignons et saupoudrez de cannelle.

C'est un petit déjeuner qui réchauffe et qui convient bien aux enfants.

Pour les personnes qui suivent une diète pauvre en FODMAPs vous pouvez remplacer la pomme par quelques framboises (même congelées) sans les faire revenir et les pignons par des amandes concassées.