

Porridge Banane-Avoine : L'Allié Énergie de vos Matins

Les Ingrédients (pour 1 personne)

- 40g de flocons d'avoine complets (pour les fibres)
- 1 banane mûre (pour le sucre naturel et la texture)
- 150ml de lait végétal non sucré (amande, soja ou avoine)
- 1 pincée de cannelle en poudre
- Optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia ou quelques noix concassées

Étapes de Préparation

- Écrasez la moitié de la banane à la fourchette et coupez l'autre moitié en rondelles pour la garniture.
- Dans une petite casserole, mélangez les flocons d'avoine, le lait végétal et la banane écrasée.
- Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Versez la préparation dans un bol.
- Disposez les rondelles de banane sur le dessus et saupoudrez de cannelle et de graines de chia.

Pourquoi ce choix pour votre régime ?

- Satiété prolongée : Les fibres des flocons d'avoine évitent les fringales de milieu de matinée.
- Index glycémique maîtrisé : L'association avoine-banane fournit une énergie stable sans pic d'insuline.
- Nutriments essentiels : Apport naturel en potassium, magnésium et vitamines du groupe B.
- Rapidité : Une solution complète prête en moins de 10 minutes pour les matins pressés.