



## Avoine matinal aux pommes



### INGRÉDIENTS

Pour **1 portion**:

- 45 g de flocons d'avoine
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète (non sucré)
- 120 ml de lait
- 2 c. à s. de yaourt grec
- 2 c. à c. de poudre au tagatose
- 1 pomme
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de margarine

### PRÉPARATION

Mettre l'avoine, le lait, le yaourt et 1 cuillère à café de poudre au tagatose dans un bocal et bien mélanger. Ajouter le beurre de cacahuète, mais ne mélangez pas complètement (vous apprécierez les délicieux tourbillons de beurre de cacahuète, le lendemain). Fermer le bocal avec un couvercle et le mettre au frigo pour la nuit.

Le lendemain matin, peler et couper la pomme en petits cubes. Mélangez-les avec 1 cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à café poudre au tagatose. Chauffer la poêle avec la margarine et les faire frire 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Ajouter les dés de pomme dans le pot.  
Bon appétit!

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

[www.EDULCORANTS.eu](http://www.EDULCORANTS.eu)