

# GRUAU TO GO FAÇON « PEANUT BUTTER AND JELLY »

Une recette signée Borelait gourmand



[www.borelait.com](http://www.borelait.com)



Frais - Local - Sain - Gourmand  
Saint-Félix-de-Dalquier, Abitibi-Témiscamingue

# GRUAU TO GO FAÇON « PEANUT BUTTER AND JELLY »

Temps de préparation : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

-----

¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
¼ tasse de yogourt nature Boréalait  
1 c. à soupe de graines de chia noires  
1 c. à soupe de graines de sarrazin blanc  
1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable (au goût)  
½ tasse de lait Boréalait  
¼ tasse de framboises fraîches, ou autres petites fruits

1 c. à table de gelée de groseilles framboisées du Verger des Tourelles  
1 c. à table de beurre d'arachides  
Quelques tranches de banane

## ÉTAPES À SUIVRE

-----

1. Dans un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients, sauf la gelée de groseilles, le beurre d'arachides et les tranches de banane. Écraser légèrement les framboises à la fourchette.
2. Laisser reposer au frigo pendant environ une heure ou toute la nuit si vous avez préparé votre gruau la veille.
3. Une fois le gruau prêt à manger, déposer sur le dessus la gelée de groseilles framboisées, le beurre d'arachides et les tranches de banane.

