



## Porridge de quinoa

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Petit-déjeuner**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**15 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 30 g de quinoa non cuit
- 125 ml de lait d'amande sans sucres
- 1 pincée de cannelle moulue
- 60 g de yaourt grec 0%
- 3 amandes concassées
- 1 cuillère à soupe de graines de grenade
- 1 cuillère à café de sirop d'érable

### Préparation

1. Dans un poêlon, faites chauffer le lait, 125 ml d'eau, la cannelle et le quinoa à feu vif.
2. Une fois porté à ébullition, laissez frémir 15 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
3. Hors du feu, laissez le quinoa absorber le liquide.
4. Portionnez dans un bol. Ajoutez par-dessus le yaourt, les amandes concassées, les graines de grenade et le sirop d'érable.