



INGRÉDIENTS

- Flocons d'avoine : 3 càs (nature)
- Psyllium : 1 càs
- Gingembre frais râpé : 1/2 càc
- Jus végétal au choix : 30 cl (coco, soja, amande, ...)
- Vanille ou cannelle en poudre : selon le goût

Pour 1 personne

PORRIDGE AUX FLOCONS D'AVOINE, PSYLLIUM ET GINGEMBRE

Préparation 5 min

PRÉPARATION

Versez les flocons d'avoine et le psyllium dans un bol

Ajoutez la vanille ou la cannelle et le gingembre râpé

Versez ensuite le jus végétal chaud et laissez reposer quelques minutes

Le psyllium est riche en fibres, est un laxatif naturel. Il nourrit les bonnes bactéries du microbiote et améliore le transit intestinal

