



Porridge Pain d'Épices



Ingédients 1 pers

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait (végétal ou demi-écrémé)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- ½ c. à café de cannelle
- ¼ c. à café de gingembre
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de vanille
- 1 petite clémentine en topping (+ quelques amandes effilées)

Préparation:

1. Fais chauffer le lait + avoine dans une casserole.
2. Ajoute miel + épices + vanille.
3. Laisse mijoter 4–5 minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
4. Verse dans un bol.
5. Ajoute la clémentine en quartiers et quelques amandes effilées.

Astuces

Pour une version plus riche en fibres → ajoute 1 c. à café de graines de chia pendant la cuisson.



Christmas Yogurt Bowl



Ingédients 1 pers

- 150 g yaourt nature ou yaourt grec léger
- 1 petite pomme
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de granola maison ou light
- Quelques cranberries séchées (2 c. à café)
- 1 c. à café de graines de courge

Préparation:

1. Coupe la pomme en petits dés.
2. Mélange yaourt + cannelle + sirop d'érable.
3. Dépose la pomme sur le dessus.
4. Ajoute granola, cranberries et graines de courge.

Astuces

Fais revenir 30 secondes la pomme à la poêle avec un peu de cannelle → effet "tarte tatin" sans calories.



Pancakes de Noël Légers



Ingédients 1 pers

- 1 banane écrasée
- 1 œuf
- 30 g de farine d'avoine
- 1 c. à café de cannelle
- Zeste de $\frac{1}{2}$ orange
- 1 filet de sirop d'érable pour le topping
- Option : 1 c. à soupe de skyr ou yaourt pour servir

Préparation:

1. Écrase la banane.
2. Ajoute l'œuf et la farine d'avoine → mélange.
3. Ajoute cannelle + zeste d'orange.
4. Fais cuire des petits pancakes dans une poêle anti-adhésive.
5. Serre avec un filet de sirop d'érable et un peu de yaourt.

Astuces

Si tu veux un goût encore plus "Noël" → ajoute 1 pincée de gingembre ou muscade.