



# 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
- ½ 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 ½ 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.