



1 portion



10 min



Facile

# Porridge à emporter

## Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 pot de Skyr (ou 150 g)
- 2 cuillères à café de confiture de myrtilles
- 1 cuillère à soupe de myrtilles fraîches

## Préparation

- Choisissez un récipient que vous pourrez fermer.
- Versez-y les flocons d'avoine, le skyr et les graines de chia, et mélangez le tout.
- Préparez la recette la veille au soir.
- Terminez par la confiture et les fruits frais, et emportez votre petit-déjeuner au travail.

**Conseil:** Choisissez un fruit de saison. Pour un résultat gourmand, vous pouvez également ajouter une pomme et de la cannelle, une poire et des épices à spéculoos, une banane et du beurre de cacahuète ou des fruits secs.

