

Sans préparation

- Remplacer le lait dans les céréales par la boisson de soya.
- Servir en accompagnement avec le granola.

Essayez-la dans un smoothie

Pour 6 portions

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de fruits frais ou congelés

500 ml (2 tasses) de boisson de soya à la vanille

Préparation

Dans le mélangeur, mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Accompagnez votre smoothie d'un produit céréalier à grains entiers pour en faire un petit déjeuner complet.

Astuce: Lorsque certains fruits frais commencent à être mous, coupez-les et congelez-les. Ils seront délicieux en smoothie.

La boisson de soya est une boisson végétale à base de soya. Elle est enrichie en vitamines et minéraux de façon à être comparable au lait de vache. Sa teneur en protéine s'apparente aussi à celle du lait.

C'est une belle façon d'ajouter de la variété et des protéines végétales au petit déjeuner.



Faites un gruau frigo

Ingrédients

Environ 1 portion

¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

½ boisson de soya à la vanille

Préparation

Dans un petit contenant individuel (bol, verre, pot Masson, etc), mélanger l'avoine et la boisson de soya. Répéter l'opération jusqu'à obtenir le bon nombre de gruaux individuels. Ajouter les garnitures avant le service.

Il est également possible de faire le mélange en vrac la veille dans un contenant hermétique et de portionner le matin même.

Astuce: Vous pouvez garnir le gruau frigo d'une ou plusieurs des garnitures suivantes: fruits séchés (raisins secs, mûres blanches et abricots séchés, etc), fruits frais (pommes râpées ou coupées en petits dés), fruits congelés, graines de soya grillées et citrouille ou granola.

Essayez également le [gruau d'avoine aux pommes et cannelle](#) de notre livre de recettes.