Bircher à la pomme-cannelle

Pour 5 personnes

Ingrédients :

- 150 grammes de séré nature
- 100 grammes de yogourt nature
- 2 décilitres de lait
- 120 grammes de flocons d'avoine fins
- 2 pommes
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de compote de pomme sans sucres ajoutés (pour une texture encore plus lisse et douce)

Préparation

- Verser dans un grand saladier le séré, le yogourt et le lait
- Ajouter les flocons d'avoine fins et bien mélanger
- Éplucher les pommes, puis les râper finement
- Ajouter les pommes râpées dans le saladier
- Ajouter la cannelle en poudre
- Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène
- Ajouter la compote de pommes si souhaité
- Laisser reposer 20 minutes au frais afin que les flocons deviennent bien tendres
- Servir dans de petits bols

Fourchette verte Genève
022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - CH93 0900 0000 1210 0422 6
www.fourchetteverte-ge.ch