

# ΠΟΡΡΙΔΓΕ ΑΥ ΚΕΨΙΡ ΔΕ ΛΑΙΤ ΕΤ Α ΛΑ ΠΕΧΗΕ

## *ingrédients*

- 100 g de petits flocons d'avoine
- 250 g de kéfir
- 200 ml de boisson végétale (amande, soja, riz...)
- 3 pêches
- 2 cs de myrtilles fraîches
- 2 cs de miel
- 3 à 4 cc de graines de chia noir.

## *préparation*

Eplucher et couper 2 pêches en petits dés et les mélanger avec le miel.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le kéfir, la boisson végétale, les dés de pêche et les graines de chia jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Répartir le porridge dans 4 bols et les placer au réfrigérateur pour la nuit.

Le lendemain, éplucher et couper la pêche restante en tranches. Les répartir sur les 4 bols, ainsi que les myrtilles fraîches. Déguster.

A déguster au petit déjeuner ou au goûter.