

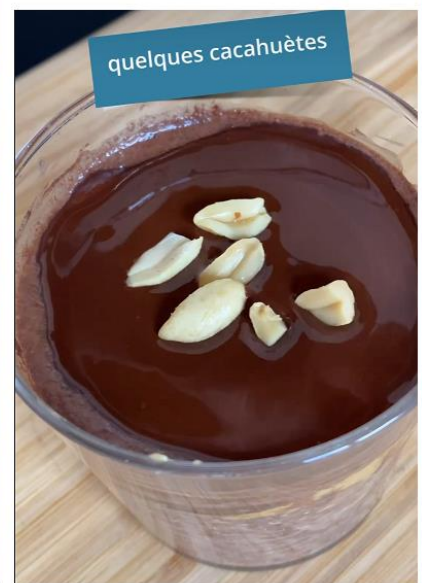
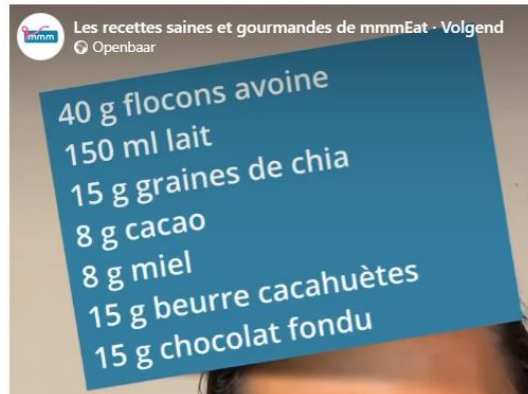
Ingrediënten



Les recettes saines et gourmandes de
mmmEat

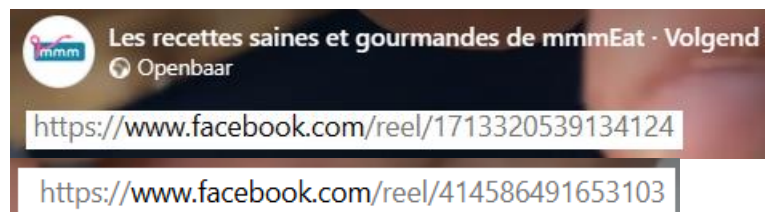
Openbaar

Porridge façon snickers - pour 1 personne - 504 kcal
par personne - 40 g de flocons d'avoine - 15 g de
graines de chia - 8 g de miel - 8 g de cacao - 150 g
de lait Topping : - 15 g de peanut butter- 15 g de
chocolat fondu - Quelques cacahuètes concassées



Bron

Internet - Facebook - Les recettes saines et gourmandes de mmmEat



Info Martine Lycke

05/09/2024

Porridge façon snickers
pour 1 personne - 504 kcal par personne

Mélanger:

- 40 g de flocons d'avoine
- 15 g de graines de chia
- 8 g de miel
- 8 g de cacao
- 150 g de lait

Topping :

- 15 g de peanut butter
- 15 g de chocolat fondu
- Quelques cacahuètes concassées



Fotos

