

## Recette de base

**Portions :** 1

**Préparation :** 2 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur



## Gruau de base



160 ml (2/3 tasse)  
de **lait**



15 ml (1 c. à soupe)  
de **cassonade**



2,5 ml (1/2 c. à thé)  
de **cannelle moulue**



80 ml (1/3 tasse)  
de **flocons d'avoine à cuisson rapide**

### On l'accompagne :

- + d'aliments protéinés (ex. : noix et graines)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Dans une petite casserole, chauffer à feu moyen-vif le **lait**, la **caissonade** et la **cannelle**, jusqu'à l'apparition des premières bulles. Fermer le feu.
- 2 Ajouter les **flocons d'avoine**, mélanger avec une cuillère en bois, puis mettre le couvercle. Laisser reposer 5 minutes.

**Variante:** Personnalisez votre gruau en ajoutant des fruits frais, surgelés ou séchés, et des noix ou des graines.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer