

Bircher citron-amandes

Ingrédients

Pour 2 personnes

150 g de flocons d'avoine
1 citron, pelé, coupé en dés
2-3 cs de citron confit, finement haché, à volonté
env. 2 dl de lait
3 cs de sucre brut
1/2 dl de crème, fouettée

garniture :

2 cs d'amandes allumettes
1 cs de sucre brut
tranches de citron



Préparation

Préparation: env. 10 min

1. Mélanger les flocons d'avoine, les dés de citron et éventuellement le citron confit avec le lait et le sucre, laisser gonfler.
2. Garniture: caraméliser légèrement les amandes allumettes avec le sucre dans une poêle anti-adhésive, laisser refroidir.
3. Incorporer délicatement la crème aux flocons d'avoine, répartir dans des coupes. Décorer d'amandes et de tranches de citron.

Remplacer le citron par une orange.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 513 kcal; protéines: 11 g; lipides: 14 g; glucides: 86 g.