

## Porridge des papillons & des abeilles

Bien souvent, le dimanche, [ma crème Budwig](#) (mon p'tit déj traditionnel, pour ceux qui ont rejoint mon Chaudron récemment), fait place à des découvertes & tests en tout genre de petit déjeuner nouveaux.

En hiver, j'ai un (gros) penchant pour mon [porridge à la crème d'amande](#), régressif & gourmand à souhait.

Avec les beaux jours, et la température qui monte, une envie de quelque chose de plus léger, plus aérien se fait sentir.

Les turbines de mon imagination de gourmande en marche, ça a donné ça :



### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 3 cas de flocons d'avoine
- 70 ml de lait de riz
- 2 cas de fromage blanc de soja nature
- 1 cac de sève kitul (ou sirop d'agave)
- 1 cas de pollen (facultatif)
- 1 pomme
- amandes effilées

### Préparation :

1. La veille au soir, mettez à tremper dans un petit bol les flocons d'avoine & les cranberries avec le lait de riz. Placez au frigo.
2. Le matin, ajoutez le yaourt de soja, la sève de kitul (ou sirop d'agave), le pollen (*facultatif*). Mélangez bien.
3. Epluchez & évidez la pomme.
4. Sur le dessus de votre porridge, ajoutez quelques dés de pommes & quelques amandes effilées. C'est prêt.

La texture est tout simplement géniale.

On commence par le **craquant** des pommes qui est renforcée par les quelques amandes effilées qui se trouvent au sommet... histoire de se réveiller.

Puis, notre cuillère plonge dans la douceur du porridge à la texture **fondante, moelleuse & fraîche**.

Le fromage blanc de soja apporte de l'**onctuosité**.

Au goût... Si j'ai indiqué que le pollen est facultatif (on n'en a pas forcément chez soi), j'avoue que sa présence est comme une mini-bombe tout douce d'étincelles de saveurs. Les pelotes se fondent littéralement dans le porridge, et il trace des sillons de couleur jaune, orangé, ...