

Gruau pommes-canneberges

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 pommes Gala épluchées et coupées en dés
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/4 tasse de cassonade
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 tasses de lait 2%
- 1/2 tasse de canneberges séchées (pas mis car j'en avais plus)

Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les pommes de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter la vanille, la cassonade, les flocons d'avoine et le lait. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.
3. Ajouter les canneberges et remuer.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Quantité: 4 portions

Source: Les plaisirs minceur de Caty, Volume 2 numéro 1