## BOL D'AVOINE VERSION SALÉE

## Les ingrédients

60g flocons d'avoine 250 ml de lait de soja 1cc de miso 1 oeuf 2 carottes 1 pincée de sel 1cc de graines de lin 1cs de miel

- 1. Cuire l'oeuf dans de l'eau bouillante 4 à 5 minutes
- 2. Cuire les carottes à la vapeur
- 3. Mettres les flocons d'avoirne dans une casserole avec le lait de soja, et faire cuire à basse température tout en mélangeant gentillement. Ajouter le miso et continuer à mélanger pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide se soit en majeure partie évaporé. Ajouter la pincée de sel.
- 4. Verser la préparation dans un bol, ajouter les carottes, l'oeuf, les graines de lin et le miel.

