



Overnight oat



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

90 grammes de flocons d'avoine
90 ml de lait
3 cuillères à soupe de yaourt grec
1 banane (écrasée)
1 pincée de sel
1 pincée de cannelle en poudre
2 cuillères à soupe de noix
myrtilles

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez tous les ingrédients et versez la préparation dans un pot en verre.
- 2.** Laissez reposer une nuit.
- 3.** Terminez en ajoutant les noix et les myrtilles le lendemain matin.