

Overnight oats *chocolat-noisette*



5 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

À préparer d'avance

Gourmand

Ingrédients

- ✦ **50 g** de flocons d'avoine
- ✦ **150 ml** de lait
- ✦ **100 g** de skyr ou yaourt grec
- ✦ **1 c. à soupe** de cacao non sucré
- ✦ **1 c. à soupe** de purée de noisette
- ✦ **1 c. à café** de miel
- ✦ Quelques noisettes concassées

Préparation

- 1** Mélange tous les ingrédients dans un bocal, sauf les noisettes.
- 2** Ferme et place au frigo toute la nuit.
- 3** Le matin, remue, ajoute les noisettes concassées par-dessus.
- 4** Emporte-le tel quel si tu es pressée — il se mange aussi bien au bureau.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un goût de pâte à tartiner, mais avec le skyr et l'avoine qui te calent jusqu'au déjeuner. Tout est prêt la veille : même les matins où tu cours, tu as un vrai petit-déjeuner. ✦