PETIT-DÉJ

Overnight oats

poire & cannelle

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
5 min + une nuit	**1**	**Prêt la veille**

⚡ Express · 🌱 Végé · 🍲 Batch

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 g de lait (ou boisson végétale)
- 1 skyr ou yaourt (nature)
- 1 poire
- Cannelle
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. d'oléagineux (noix, amandes)

Préparation

1. Dans un bocal, mélange les flocons, le lait, le skyr et la cannelle.
2. Referme et place au frigo toute la nuit.
3. Au matin, ajoute la poire coupée, les oléagineux et le filet de miel.
4. C'est prêt — à emporter si besoin.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le petit-déj de celles qui n'ont pas 10 min le matin : tu le prépares la veille, et tu démarres la journée avec des protéines (le skyr) et de bonnes fibres. Tu tiens jusqu'au midi, sans la fringale de 11h. Et c'est bon, vraiment.