Gruau du lendemain (à personnaliser)

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min TEMPS DE REPOS : 8 heures TEMPS TOTAL : 8 heures 5 min
PORTIONS : 1 portion CALORIES : 308kcal

Pour infos complémentaires, des idées de garnitures et une vidéo de la recette (en anglais) : https://downshiftology.com/recipes/overnight-oats/

Ingrédients

Gruau du lendemain de base

- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de lait
- ¼ tasse de yogourt grec
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Garniture « Pain aux bananes »

- ½ banane écrasée
- 2 c. à soupe de noix concassées
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- ½ c. à thé de cannelle

Garniture de fraise

- ¼ tasse de fraises surgelées coupées en dés
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- ½ c. à thé d'extrait de vanille

Autres suggestions de garnitures : banane et chocolat, fraise-kiwi, ananas et noix de coco, beurre d'arachide et confiture, etc. Mettez-y votre touche personnelle!

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un contenant étanche et mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
2. Laissez tremper au réfrigérateur pendant un minimum de 2 heures, mais idéalement toute une nuit de 8 heures. Cela rendra la préparation plus crémeuse.
3. Ajoutez vos garnitures préférées et dégustez!

Nutrition

Calories: 308kcal | Glucides: 48g | Protéine: 12g | Fat: 8g | Gras saturés: 1g | Gras trans: 1g | Cholestérol: 3mg | Sodium: 104mg | Potassium: 311mg | Fibre: 8g | Sucre: 14g | Vitamine A: 8IU | Vitamine C: 1mg | Calcium: 174mg | Fer: 3mg