RECETTE

Overnight oats



TUTORAT RENNAIS

Breakfast

Préparation: 10 min
Repos: minimum 2h

3 €
(3 parts)

Ingrédients :

- Base (les 3) : 5 c.à.s de flocons d'avoine + 1 c.à.c de graines de chia + 1 c.à.c de sucrant (miel / sirop d'érable...) + 2 c.à.s de fromage blanc,
- Version 1 : 1 pomme + 1 pincée de cannelle + 120 mL de lait + 2 c.à.s de fromage blanc,
- Version 2 : 1 banane + 1 pincée de cannelle + 120 mL de lait + 2 c.à.s de fromage blanc,
- Version 3 : 1 c.à.c de cacao en poudre non sucré + 120 mL de café + 2 c.à.s de fromage blanc.

Matériel :

- 3 bocaux hermétiques / bols,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 cuillère à café,
- 1 couteau,
- 1 fourchette.



Préparation :

1. Versez dans chaque bocal les ingrédients de base.
2. Ajoutez le liquide correspondant (lait / café) et mélangez dans chaque récipient.
3. Version 1 (pomme) : ajoutez une pincée de cannelle et la moitié d'une pomme, puis homogénéisez la préparation. Disposez 2 cuillères à soupe de fromage blanc sur le dessus et le reste de la pomme, coupée en lamelles.
4. Version 2 (banane) : ajoutez une pincée de cannelle et la moitié de la banane, écrasée à l'aide de votre fourchette, puis homogénéisez la préparation. Disposez 2 cuillères à soupe de fromage blanc sur le dessus et le reste de la banane, coupée en lamelles.
5. Version 3 (tiramisu) : ajoutez 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré, puis homogénéisez la préparation. Disposez 2 cuillères à soupe de fromage blanc sur le dessus avec une cuillère à café de sucrant de votre choix.
6. Réservez au réfrigérateur au moins 2h avant dégustation.

Astuce : Utilisez des flocons d'avoine assez gros pour mieux absorber le liquide et obtenir une texture encore plus onctueuse ! Si la texture vous paraît trop compacte, ajoutez un peu de liquide supplémentaire !

Variante : N'hésitez pas à remplacer le lait par du lait végétal ou de l'eau ! Aussi, faites preuve de créativité à partir de la recette de base et ajoutez votre touche personelle !

