



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Banana Split Overnight Oats

Mars



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de flocons d'avoine
- 200 g de yaourt nature (ou de yaourt végétal)
- 400 ml de lait demi-écrémé (ou de boisson végétale)
- 4 c.à.s. de nibs de cacao
- 4 c.à.c. de graines de lin concassées
- 4 bananes

Préparation

- Verser 50 g de flocons d'avoine et 50 g de yaourt nature, 1 c.à.s. de nibs de cacao, 1 c.à.c. de graines de lin ainsi que 100 ml de lait dans quatre bocaux à vis (d'environ 400 ml de volume).

- Remuer, fermer le couvercle et mettre au réfrigérateur pendant la nuit.

- Le lendemain, éplucher la banane, la couper en rondelles, la déposer sur les overnight oats et déguster.

Conseil : pour obtenir une douceur plus homogène, on peut aussi écraser la banane. Pour ceux qui aiment les petits déjeuners chauds, il est possible de faire mijoter les flocons d'avoine, le lait, les nibs de cacao et les graines de lin dans une casserole pendant environ 5 minutes avec le couvercle fermé. Laisser ensuite reposer 1 minute. Servir avec du yaourt et de la banane et déguster.



10 minutes



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Banana Split Overnight Oats

März



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 200 g Haferflocken
- 200 g Naturjoghurt (ersatzweise pflanzlicher Joghurt)
- 400 ml halbvoll Milch (ersatzweise Pflanzendrink)
- 4 EL Kakaonibs
- 4 TL gebrochene Leinsamen
- 4 Bananen

Zubereitung

- Jeweils 50 g Haferflocken und Naturjoghurt, 1 EL Kakaonibs, 1 TL Leinsamen sowie 100 ml Milch in vier Schraubgläser (ca. 400 ml Volumen) füllen.

- Umrühren, Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

- Am nächsten Tag Banane schälen, in Scheiben geschnitten auf die Overnight Oats geben und genießen.

Tipp : Für eine gleichmäßigere Süße kann man die Banane auch zerdrücken. Wer gerne warm frühstückt, kann Haferflocken, Milch, Kakaonibs und Leinsamen in einem Kochtopf ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend 1 Min ziehen lassen. Mit Joghurt und Banane anrichten und genießen.



10 Minuten

