

Pour 1 :



Overnight Oatmeal



@thibault_geoffray

Ingrédients

- 50 g fromage blanc
- 25 g flocons d'avoine
- 50 ml lait d'amande
- 1/2 pomme
- 1 càc extrait de vanille
- 3 g de miel
- Graines (aux choix)
- Oléagineux (aux choix)

Préparation

- ① Péllez et coupez la pomme en petits morceaux.
- ② Mélangez tous les ingrédients (sauf les graines et oléagineux) et mettez les dans un récipient fermé et mettez au frais.
- ③ Avant de déguster, parsemez de graines et oléagineux.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ce Overnight pour :

Le petit déjeuner :

Cette recette est pour une personne. Ce petit déjeuner est assez complet. Cependant si vous avez encore faim, vous pouvez compléter avec **un fruit** et éventuellement une petite portion de **féculent**.

Collation : Plus prévu pour le petit déj mais vous pouvez très bien vous le préparer pour un goûter. Pensez à enlever une portion de produit laitier et de **matière grasse** et réduire une portion de **féculents**.

Variation : Vous pouvez varier les fruits (framboises, pêche, abricot ...) Mais aussi vos graines. Si vous n'êtes pas assez rassasié avec cette part vous pouvez mettre plus de flocons d'avoine. Vous pouvez varier le lait végétal ou mettre du lait classique. Afin de varier les plaisirs.

Remarque : Ce petit déj est bien sûr à faire la veille, il va vous attendre sagement dans votre frigo. Le lendemain, vous n'aurez plus qu'à le sortir, rajouter les graines et oléagineux et profitez de votre petit déjeuner.