Overnight oat

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

90 grammes de flocons d’avoine
90 ml de lait
3 cuillères à soupe de yaourt grec
1 banane (écrasée)
1 pincée de sel
1 pincée de cannelle en poudre
2 cuillères à soupe de noix
myrtilles

Méthode de préparation

1. **Mélangez tous les ingrédients et versez la préparation dans un pot en verre.**
2. **Laissez reposer une nuit.**
3. **Terminez en ajoutant les noix et les myrtilles le lendemain matin.**