

« Overnight Oats »

– une version saine du Bircher Muesli

Temps de préparation : 15 minutes Pour \approx 1/2 litre d'*Overnight Oats*

- 125 ml de yaourt nature épais
- 125 g de flocons d'avoine non cuits (ou un mélange d'avoine, de blé, de seigle, d'orge et de flocons de riz)
- 250 ml de lait d'amande – grillé ou non – selon votre envie. Vous pouvez aussi utiliser du lait de riz
- 1 cuillère à soupe de graines de lin sèches
- 1 cuillère à soupe de graines de chia sèches
- 5 figes sèches/5 dattes/5 pruneaux secs - choisissez seulement deux types, sinon ça fait trip d'un mélange de goûts
- 10 amandes ou l'équivalent en morceaux de noix
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif, mais agréable à ajouter si vous voulez plus de douceur)

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine (ou les flocons que vous utilisez) avec le yaourt. Une fois que vous avez une belle pâte épaisse, ajoutez les graines.

Incorporer ensuite délicatement le lait d'amande. Ajoutez si vous voulez un muesli plus liquide. Vous pouvez toujours rajouter un peu de lait le matin si vous le trouvez trop épais.

Mélangez vos fruits secs et noix en morceaux.

Incorporez votre miel, si vous en utilisez.

Couvrez, et mettez au frigo jusqu'au petit déjeuner !

Vous pouvez vraiment ajouter tout ce que vous voulez au lieu des noix et graines et des fruits. Les canneberges seraient bien aussi car elles donnent de la couleur.

Bon Appétit!

Richard, La Belle Demeure, Dordogne