



Autre

Flocons d'avoine aux graines de chia et aux fraises

Pour 1 personne

Ingrédients

4 cuillères à soupe de farine d'avoine
120 millilitres de yaourt grec
100 millilitres de lait d'amande
1 cuillère à soupe graine de chia
1 cuillère à café de miel
3 fraises (avées et en tranches + extra pour garnir)
feuilles de menthe (pour garnir)

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients dans un petit pot weck et fermez-le bien. Réservez une nuit au frigo. Garnissez avec quelques tranches de fraises et une feuille de menthe.

