



Autre

Overnight oats

Pour 4 personnes.

Ingrédients

150 grammes d'amandes (hachées gros + extra pour décorer)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
4 cuillères à soupe de lait d'amande
60 millilitres d'expresso (de café)
120 grammes de farine d'avoine
500 millilitres de lait d'amande
40 grammes de pépins (et graines)
4 cuillères à soupe de miel
2 bananes

Méthode de préparation

Mettez les pépins et les graines, les flocons d'avoine, le lait d'amande, les amandes et le miel dans un plat et mélangez bien le tout. Couvrez avec une feuille fraîcheur et réservez une nuit au frigo.

Coupez les bananes en languettes. Versez un peu de lait d'amande en plus dans les flocons d'avoine puis mélangez.

Répartissez dans 4 rapiers. Versez un filet d'expresso dessus et terminez par les amandes supplémentaires et les languettes de banane. Saupoudrez dessus les graines de sésame et aspergez d'encore un peu de miel.

