

Overnight Porridge Skyr Myrtille

1 Part

5min

1h

3 jours

Ingrédients

- 30gr de Flocons d'Avoine
- 10gr de Graines de Chia
- 150gr de Skyr Myrtilles
- 70gr d'Eau ou Lait
- 1 c.à.c de Jus de Citron
- Quelques Zestes de Citron

TOPPINGS :

- Myrtilles / Framboises
- 10gr de Beurre de Cacahuète



Préparation :

- Dans un bol, mélanger vigoureusement tous les ingrédients de la base du porridge et placer au frais pour 1h (au minimum).
- Avant de déguster, ajouter les fruits frais en topping, du beurre de cacahuète et si vous aimez le croustillant, un peu de crispies soja ou granola !

Apports Nutritionnels

Pour 1 (avec topping) : Cal = 362 Glu = 39.9gr dont 19.4gr de sucres Prot = 23gr Lip = 11gr