

**OVERNIGHTS OATS FAÇON SNIKERS VERSION PROTÉINÉE** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 80 grammes de flocons d'avoine
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 0% MG (100 g)
- 100 grammes de lait écrémé, UHT
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (40 g)
- 10 carrés de chocolat noir à moins de 70% de cacao

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mélanger l'ensemble des ingrédients (sauf le chocolat) et verser le tout dans 6 ramequins
- 2° Faire fondre le chocolat et verser au dessus
- 3° Réfrigérer pour faire figer le chocolat puis déguster :)

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (63 g)	% AR
ÉNERGIE	240 kcal	152 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	6 g	12 %
GLUCIDES	24 g	15 g	6 %
SUCRES	11 g	7 g	8 %
LIPIDES	11 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	11 %
SODIUM	65 mg	41 mg	2 %