



## OVERNIGHT OATS BANANE

 5 minutes 10 heures 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de flocon d'avoine (50 g)
- 150 grammes de skyr
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou 150 grammes de lait d'amande sans sucres
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 3 grammes de cannelle, poudre
- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (20 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° La veille au soir, mélanger dans un bol les flocons d'avoine, la cannelle, le lait, le fromage blanc, le beurre de cacahuète et la banane en petites rondelles.
- 2° Laisser reposer au frais toute la nuit.
- 3° Le lendemain matin vous n'avez plus qu'à déguster.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (523 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	584 kcal	29 %
LIPIDES	3 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	36 %
CHOLESTÉROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIUM	8 mg	39 mg	2 %
GLUCIDES	14 g	75 g	25 %
SUCRES	6 g	31 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	53 %
PROTÉINES	5 g	28 g	—