



Tiffany Lachaise

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Overnight Vanille Choco

INGRÉDIENTS

(1 Portion)

Lait au choix sans sucre	175 ml
Flocon d'avoine	25 g (3 càs)
Edulcorant (ou sucrant)	1 à 2 càs
Vanille (ou autres arômes)	1 càc
Glaçage chocolat	
Miel (facultatif)	5g
Chocolat noir	15g

ETAPES

- Faire chauffer le lait à la casserole avec les arômes
- Ajouter les flocons d'avoines, la noix de coco et le sucrant choisi
- Cuire 5 à 10 min sur feu moyen sans cesser de remuer, jusqu'à cuisson des flocons d'avoines
 - Verser dans un bol
 - Faire fondre le chocolat et le miel
- Répartir de façon homogène sur la préparation
 - Placer une nuit au frigo

VARIANTES

Enrichie

Possibilité d'agrémenter la préparation avec un peu de whey, des fruits oléagineux dans la préparation ou en topping.

Allégée

Sucrer avec un édulcorant et retirer la croûte en chocolat.

Protéines
11,3 G

Lipides
10,7 G

Glucides
31,4g

267 KCAL/PORTION