

AVOINE D'UNE NUIT

INGRÉDIENTS (1 à 2 portions)

- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de lait de votre choix
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 12 à 24 élèves)

- 5 tasses de flocons d'avoine
- 1¼ tasse de lait de votre choix
- 10 c. à soupe de graines de chia
- 10 c. à thé de vanille
- 10 c. à soupe de sirop d'érable

CONSEIL DE CUISINE

Pour que l'avoine ramollisse, il faut que recouvrir complètement de l'eau. L'avoine de nuit peut se manger froide ou être réchauffée au micro ondes.



PRÉPARATION

1. Ajoutez les ingrédients au contenant et mélangez-les bien.
2. Réfrigérez pendant au moins 4 heures, préférablement durant la nuit.
3. Agitez avant de servir et consommer.
4. Couvrez de fruits, de graines, de noix de coco ou de toute autre garniture de votre choix.

FAIT INTÉRESSANT

L'avoine de nuit est un excellent moyen de gagner du temps le matin, car votre déjeuner sera déjà tout prêt dans le réfrigérateur. Vous pouvez le manger à la maison ou l'emporter pour le déguster à l'école ou au travail.