

Gruau overnight aux fraises, bananes et brownies au café

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1/3 tasse (85 ml) de gros flocons d'avoine
- Entre 1/3 et 1/2 tasse (85 à 125 ml) de boisson de soya à la vanille
- 1/3 de tasse (85 ml) de fraises (fraîches ou congelées), coupées en morceaux
- ½ tasse (125 ml) ou 1/2 banane, coupée en morceaux
- 1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec nature 0% m. g.
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de chia noir
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide croquant 100% naturel
- 1/4 de tasse (60 ml) de brownie au café*, émietté

Préparation (5 minutes)

1. Prendre un pot Mason de 500 ml.
2. Déposer tous les ingrédients dans le pot.
3. Brassier et laisser reposer au frigo pour au moins 6h.



* <https://minimalistbaker.com/5-minute-espresso-walnut-brownies/>

