



# *5-minutes Overnight oats*



## *ingredients*

- 200 ml d'eau
- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de fromage blanc
- Sucrant
- Optionnelle: topping

## *instructions*

- La veille: recouvrir les flocons d'avoine avec 200 ml d'eau bouillante, mélanger puis laisser refroidir à température ambiante
- Après avoir laissé refroidir, on mélange encore une fois, on recouvre le bol et on le laisse au frigo toute la nuit
- Le lendemain, sortir l'overnight oats du frigo 20 minutes avant de les manger
- On ajoute les 100 g de fromage blanc et du sucrant
- On mélange le tout et place aux toppings

