

# FLOCONS D'AVOINE DU JOUR AU LENDEMAIN

**Découvrez nos flocons d'avoine du jour au lendemain avec baies de goji et cannelle, parfaits pour apaiser les douleurs articulaires. Un petit-déjeuner sain et savoureux, riche en antioxydants et en saveurs.**

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/189/thumbnails/overnights\\_oats.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/189/thumbnails/overnights_oats.jpg)

**Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 1 nuit**

## **Ingrédients** (1 personnes)

- 40 g de flocons d'avoine
- 40g de skyr ou fromage blanc nature
- 20 cL de lait ou boisson végétale
- 1 c à s de graines de chia
- 1 c à soupe de miel
- 1 c à c de cannelle
- 1 poignée baies de goji

## **Préparation**

Réserver quelques fruits pour la décoration.

Dans un bol **ou** récipient refermable, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène

Disposer esthétiquement les fruits mis de côté par-dessus la préparation

Placer au réfrigérateur toute la nuit