|  |
| --- |
| Overnight Oats aux myrtilles sauvages |

C:\Users\ANIELA~1.CHE\AppData\Local\Temp\7zOC38B7CA5\OvernightOats.tifPour 4 personnes :

**Ingrédients :**300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)

500 g de yaourt grec, 10 % de matières grasses

100 ml de lait entier, 3,5 % de matières grasses

40 g de sucre

1 paquet de sucre vanillé

80 g de flocons d’avoine, entiers

50 g de graines de tournesol

50 g de cerneaux de noix

4 figues fraîches

2 c. à soupe de confiture, par ex. groseille ou framboise

2 fruits de la passion

**Préparation :**

1. Mélanger la moitié des myrtilles avec le yaourt grec, le lait, le sucre, le sucre vanillé et les flocons d’avoine.
2. Faire griller les graines de tournesol et les cerneaux de noix grossièrement hachés dans une poêle préchauffée sans graisse à température moyenne en les retournant, puis les répartir dans des bocaux et les recouvrir du mélange aux myrtilles.
3. Laisser macérer toute la nuit au réfrigérateur. Décongeler aussi l’autre moitié des myrtilles dans le réfrigérateur.
4. Le matin, couvrir de figues coupées en tranches, mélanger les myrtilles avec la confiture et en recouvrir le tout. Couper les fruits de la passion en deux, en retirer la chair à la cuillère et la répartir dans les bocaux.

**Temps de préparation :** env. 20 minutes, sans compter le temps de macération pendant la nuit

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 2 317 kcal / 554 kJ

Lipides : 30 g

Glucides : 51 g

Protéines : 16 g