

Overnight choco'cahuètes

À préparer la veille



INGRÉDIENTS:

- 1/2 banane écrasée
- 25/30g de flocons d'avoine
- 100g de skyr
- 1cc de graines de chia
- 1 CS de beurre de cacahuètes
- 1 carré de chocolat fondu
- quelques cacahuètes concassées

PRÉPARATION:

1. Mélanger la demie banane écrasée, les flocons d'avoine, les graines de chia et le skyr.
2. Sur le dessus, étaler le beurre de cacahuètes, et le chocolat fondu en les mélangeant légèrement.
3. Mettre au réfrigérateur toute la nuit.
4. Le lendemain matin au moment de déguster, parsemer de cacahuètes concassées.

Si vous m'essayez, vous m'adopterez!!