OVERNIGHT OATS (ΒΡΩΜΗ ΑΠΟ ΤΟ ΒΡΑΔΥ)



Μερίδες: 1

ΥΛΙΚΑ

- 40 g νιφάδες βρώμης
- 1 κουταλιά κακάο ή σοκολάτα
- 150ml γάλα (ή φυτικό ρόφημα της επιλογής σας)
- 1 κουτάλι της σούπας σπόρους chia
- Λίγα φρέσκα μούρα ή 1 κ.γ. μέλι για το σερβίρισμα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ανακατεύετε όλα τα υλικά (εκτός από τα μούρα) σε ένα βαζάκι από το προηγούμενο βράδυ, το κλείνετε και το αφήνετε στο ψυγείο.
2. Το πρωί, η βρώμη έχει απορροφήσει τα υγρά και είναι έτοιμη. Προσθέτετε τα μούρα και απολαμβάνετε!

© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
https://cookingupconnections.ac.cy/