

Overnight oats à la rhubarbe (porridge du lendemain)

Ingrédients

Pour 1 portion

1 bocal hermétique d'au moins 3 dl

Compote:

600 g de rhubarbe (600 g est pour 4 overnight oats)

3 cs de sucre

2 cs de miel

poudre de vanille

Overnight oats:

170 g skyr nature suisse

3 cs de flocons d'avoine



Préparation

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Repos: 8 heures

Prêt en 8 heures, 25 minutes

1. Compote: parer la rhubarbe: ôter les feuilles, couper les bouts durs, nettoyer sous l'eau courante. Avec un couteau, partir d'une extrémité et retirer les fibres de la tige. Couper la rhubarbe en morceaux d'env. 2 cm.
2. Dans une casserole, faire chauffer la rhubarbe avec le reste des ingrédients, mijoter 10-15 min à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser refroidir.
3. Overnight oats: alterner les couches de compote de rhubarbe, de Skyr et de flocons d'avoine dans le bocal. Placer au réfrigérateur toute une nuit.

Migros vend du skyr suisse sous la marque You. Le skyr peut aussi être remplacé par du séré maigre.

La poudre de vanille est de la vanille moulue. On la trouve au rayon pâtisserie.

La compote de rhubarbe se conserve env. 3 jours au réfrigérateur.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 303 kcal; protéines: 28 g; lipides: 3 g; glucides: 39 g.