

# AVOINE AVEC FRAISE ET COCO



PETIT DÉJEUNER

181

🕒 2 heures - PORTION !

## INGRÉDIENT

30 g d'avoine en flocons  
125 ml de lait d'amande  
3 ml d'extrait de vanille  
15 g de noix de coco râpée  
5 g de graines de chia  
20 ml de miel  
3-4 grandes fraises, en tranches



## PRÉPARATION

- 1 **Placer** le tout dans un récipient et bien mélanger bien.
- 2 **Couvrir** le récipient et le placer dans le réfrigérateur pendant au moins 2 heures, puis servir.



# AVENA CON FRAGOLA E COCCO



COLAZIONE

181

🕒 2 ore - PORZIONI 1

## INGREDIENTI

30 g di avena in fiocchi  
125 ml di latte di mandorle  
3 ml di estratto di vaniglia  
15 g di cocco grattugiato  
5 g di semi di chia  
20 ml di miele  
3-4 fragole grandi, affettate



## PREPARAZIONE

- 1 **Mettere** il tutto in un contenitore e mescolare bene.
- 2 **Coprire** il contenitore e metterlo in frigorifero per almeno 2 ore, quindi servire.



# OATS WITH STRAWBERRY AND COCONUT



BREAKFAST

181

🕒 2 hours - PORTION 1

## INGREDIENTS

- 30 g rolled oats
- 125 ml almond milk
- 3 ml vanilla extract
- 15 g grated coconut
- 5 g chia seeds
- 20 ml honey
- 3-4 large strawberries, sliced



## PREPARATION

- 1 Place in a container and mix well.
- 2 Cover the container and refrigerate for at least 2 hours, then serve.

