

Overnight Oats

Servings: 2

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 cup whole oats
- 1 cup milk, any kind
- 1 teaspoon sweetener (sugar, honey or maple syrup)
- ¼ teaspoon cinnamon
- Optional toppings: nut butter, fruit (fresh, dried or canned), nuts or seeds

Instructions

- STEP 1:** Add even amounts of oats, milk, sweetener (sugar, honey or maple syrup) and cinnamon evenly to two containers. Mix until well combined.
- STEP 2:** Cover the containers and leave overnight in the refrigerator.
- STEP 3:** When ready to eat, add optional toppings if desired.



QUICK TIPS

- **Make it Gluten Free:** While oats are naturally gluten-free, they are often processed with other grains containing gluten. Be sure to look for a gluten-free label.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart



Per Serving: 250 Calories | 41g Carbs | 9g Sugar | 6g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 10g Protein | 60mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Flocons d'avoine du jour au lendemain

Portions : 2

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine entiers
- 1 tasse de lait, de n'importe quelle sorte
- 1 cuillère à café d'édulcorant (sucre, miel ou sirop d'érable)
- ¼ cuillère à café de cannelle
- Garnitures facultatives : beurre de noix, fruits (frais, secs ou en conserve), noix ou graines.

Instructions

ÉTAPE 1 : Répartissez les flocons d'avoine, le lait, l'édulcorant (sucre, miel ou sirop d'érable) et la cannelle en quantités égales dans deux récipients. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

ÉTAPE 2 : Couvrez les récipients et laissez-les au réfrigérateur pendant une nuit.

ÉTAPE 3 : Au moment de la dégustation, ajoutez les garnitures que vous souhaitez.



CONSEILS PRATIQUES

- **Option sans gluten :** Bien que l'avoine soit naturellement sans gluten, elle est souvent transformée avec d'autres céréales contenant du gluten. Veillez à ce que l'étiquette indique qu'il s'agit d'un produit sans gluten.
- **Le saviez-vous ?** L'avoine est une céréale complète et contient des fibres qui sont importantes pour la santé de l'intestin et du cœur.

