

- Aveias Dormidas -

Ingredientes:

- 1ª camada
3 colheres de sopa de flocos de aveia finos
2 colheres de sopa de leite (o que mais gostarem)
- 2ª camada
Fruta a gosto (maçã ralada, frutos vermelhos, morangos, banana em rodela, kiwi, manga em pedaços.....)
- 3ª camada
Iogurte (podem usar qualquer tipo de iogurte, natural, grego, de sabores, magro, sem açúcar... desde que não seja líquido.)
- Opcional:
Sementes (chia, linhaça, sésamo, abóbora, girassol)
Frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs....)
Canela em pó
Raspa de lima, limão ou laranja
açúcar, mel ou adoçante

Modo de preparação:

Num frasco hermético (que pode ser um frasco de compota com tampa lavado e esterilizado) coloquem os flocos de aveia e o leite e deixem uns minutos para que a aveia comece a embeber o leite.

Sobre a aveia coloquem a fruta a gosto de modo a formar uma camada uniforme .

Entretanto misture o iogurte (iogurtes naturais, gregos ou normais e sem açúcar, mas pode juntar depois um pouco de adoçante) com sementes de linhaça previamente trituradas. Envolve bem e coloque por cima dos frutos.

Tape o frasco e leve ao frigorífico durante a noite. De manhã, basta retirar, (e se quiser misturar alguns frutos secos) misturar tudo e comer directamente do frasco.

