

Μηλόπιτα overnight oats

Μερίδες: 3-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20-25 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 6-8 ώρες

Φυλάσσουμε τα overnight oats καλυμμένα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για τα μήλα:

2 μήλα, κομμένα σε κυβάκια

2 κ.σ. maple syrup

50 ml νερό

½ κ.γλ. κανέλα

½ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

Υλικά για την κρέμα βρώμης:

90 γρ. νιφάδες βρώμης

1 ½ κ.σ. σπόρους chia ή λιναρόσπορο κοπανισμένο

1 ½ κ.σ. σπόρους κάνναβης

1 κ.γλ. κανέλα

260 ml φυτικό ρόφημα

2 ½ κ.σ. maple syrup

[3-4 κάψουλες TERRANOVA Living Multivitamin WOMAN](#)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ή τηγανάκι βάζουμε τα μήλα, το maple, τη κανέλα και το νερό και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 10-15 λεπτά σε μέτρια φωτιά μέχρι να καραμελώσουν και να μαλακώσουν, ανακατεύοντας ανα τακτά διαστήματα.
- 2) Μόλις μαλακώσουν τα μήλα, τα αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας και τα πιέζουμε με ένα πιρουνάκι να λιώσουν, αλλά όχι τελείως και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν καλά.
- 3) Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τις νιφάδες βρώμης, τους σπόρους chia, τους σπόρους κάνναβης, τη κανέλα, το φυτικό ρόφημα και το maple syrup και ανακατεύουμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν.
- 4) Χωρίζουμε τη κρέμα βρώμης σε 2 βαζάκια, προσθέτουμε στο κάθε βαζάκι από μία κάψουλα **[TERRANOVA Living Multivitamin WOMAN](#)** και ανακατεύουμε.

Τέλος βάζουμε από πάνω τα καραμελωμένα μήλα,σκεπάζουμε και αφήνουμε στο ψυγείο για 6-8 ώρες.