



Overnight oats με ταχίνι και σύκα

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος αναμονής: 4 ώρες

Φυλάσσουμε το overnight oats καλυμμένο στο ψυγείο για 4 μέρες

Υλικά

[500 ml Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#)

200 γρ. βρώμη

100γρ. σιρόπι αγαύης, σφενδάμου ή μέλι

120 γρ. ταχίνι

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας, προαιρετικά
αλάτι

Υλικά σερβιρίσματος

8 μικρά σύκα, κομμένα στα 4
σουσάμι

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε σε μπολ το **[Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#)**, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατεύουμε με μία μαρίζ. Μοιάζουμε σε 4 βάζα, κλείνουμε με τα καπάκια (ή καλύπτουμε τα μπολ με λίγη μεμβράνη) κι αφήνουμε στο ψυγείο για 4 ώρες ή όλο το βράδυ.
- 2) Ανοίγουμε τα βαζάκια μοιράζουμε τα σύκα, πασπαλίζουμε με λίγο σουσάμι και σερβίρουμε.