



Red Velvet Overnight Oats με παντζάρι

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος αναμονής: 8 ώρες

Υλικά

- 1 μικρό ωμό παντζάρι (180-200 γρ.), καθαρισμένο
- 500 ml γάλα της επιλογής μας
- 200 γρ. γιαούρτι της επιλογής μας
- 200 γρ. νιφάδες βρώμης
- 2 κ.σ. σπόρους chia
- 2 κ.σ. κακάο
- 2-3 κ.σ. μέλι ή αγαύη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση

- 1) Τρίβουμε το παντζάρι στον χοντρό τρίφτη και το βάζουμε σε μπλέντερ μαζί με το γάλα. Χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε ένα λείο, ομοιόμορφο μείγμα.
- 2) Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τη βρώμη, τους σπόρους chia, το κακάο και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε.
- 3) Προσθέτουμε το μείγμα με το παντζάρι, το γιαούρτι, το μέλι ή την αγαύη και το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 4) Μοιράζουμε το μείγμα σε 4 βαζάκια ή δοχεία, κλείνουμε και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 8 ώρες ή όλο το βράδυ.
- 5) Σερβίρουμε τα overnight oats κρύα, κατευθείαν από το ψυγείο.