

Overnight oats: κρέμα βρώμης με μαρμελάδα & φιστικοβούτυρο, για πρωινό

Μερίδες: 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** - **Χρόνος αναμονής:** 8-12 ώρες

Μπορούμε να φυλάξουμε την κρέμα βρώμης στα καλυμμένα βαζάκια στο ψυγείο για 3-4 μέρες, απλώς μετά την πρώτη μέρα θα σφίξουν περισσότερο.

Υλικά:

- 60 γρ. [νιφάδες βρώμης Quaker](#)
- ¼ κ.γλ. κανέλα
- 1 κ.σ. σπόροι chia
- 40 γρ. απαλό φιστικοβούτυρο χωρίς ζάχαρη
- 220 ml φυτικό ρόφημα (αμυγδάλου, σόγιας, βρώμης ή καρύδας) χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.σ. maple syrup ή μέλι
- 2 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα ή κεράσι ή φρούτα του δάσους
- 2 κ.σ. αλατισμένα φιστίκια “πίνατζ”, κοπανισμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε 2 βάζα των 300 ml μοιράζουμε τις [νιφάδες βρώμης Quaker](#), την κανέλα και τους σπόρους chia και ανακατεύουμε.

2) Μοιράζουμε το φιστικοβούτυρο καθώς και 2-3 κ.σ. από το φυτικό ρόφημα (σε κάθε βάζο) και ανακατεύουμε απαλά τα υλικά.

3) Προσθέτουμε το υπόλοιπο φυτικό ρόφημα και το maple syrup ή μελιού (δηλαδή από ½ κ.σ. σε κάθε βάζο) και ανακατεύουμε.

4) Καλύπτουμε με καπάκια και βάζουμε στο ψυγείο για όλο το βράδυ, δηλαδή για περίπου 8 -12 ώρες.

5) Ανοίγουμε τα καπάκια και ανακατεύουμε απαλά την κρέμα. Από πάνω μοιράζουμε την μαρμελάδα της επιλογής μας και τα κοπανισμένα φιστίκια και σερβίρουμε.