



## Bounty overnight oats με καρύδα και σοκολάτα

**Μερίδες:** 3 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 8-12 ώρες

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

### Υλικά:

150 γρ. νιφάδες βρώμης

1 κ.σ. σπόροι chia

3 κ.σ. τριμμένο ινδοκάρυδο

[400 ml Alpro Ρόφημα Καρύδας Χωρίς Ζάχαρη](#)

2 κ.σ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης

### Υλικά για την επικάλυψη:

60 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη

½ κ.γλ. λάδι καρύδας

3 κ.σ. flakes καρύδας, ελαφρώς ψημένα\* ή τριμμένο ινδοκάρυδο

### Εκτέλεση

1) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις νιφάδες βρώμη με τους σπόρους chia και το ινδοκάρυδο. Περιχύνουμε με το [Alpro Ρόφημα Καρύδας Χωρίς Ζάχαρη](#) και το maple syrup και ανακατεύουμε πολύ καλά.

2) Μοιράζουμε το μείγμα σε 3 βάζα, των 200-250 ml.

3) Παράλληλα ετοιμάζουμε την επικάλυψη. Βάζουμε την κουβερτούρα και το λάδι καρύδας σε ανοξείδωτο μπολ και λιώνουμε σε μπεν μαρί, ανακατεύοντας απαλά μέχρι να έχουμε λείο σοκολατένιο μείγμα. Ρίχνουμε 1-2 κουταλιές σε κάθε βάζακι καλύπτοντας το μείγμα βρώμης.

4) Πασπαλίζουμε με ψημένα flakes καρύδας (ή ινδοκάρυδο) και ξαναβάζουμε στο ψυγείο για 8-12 ώρες.