

Kávové overnight oats s chia semínky

Časová náročnost: minut

Kávová vrstva:

80 g	jemné ovesné vločky
2 lžíce	chia semínka
	100 ml silné vychladlé kávy nebo 2 espressa doplněná vodou
120 ml	mléko
100 g	bílý jogurt
1 až 2 lžičky	med
1/2 lžičky	vanilkový extrakt

Krémová vrstva:

150 g	bílý jogurt
1 lžička	med
	pár kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

1 až 2 lžičky	kakao
---------------	-------



Postup přípravy

Ovesné vločky smícháme s chia semínky. Přilijeme vychladlou kávu a mléko, přidáme jogurt, med a vanilku a všechno důkladně promícháme. Směs necháme asi 5 minut stát, znovu promícháme a rozdělíme do dvou skleniček. Díky druhému promíchání se chia semínka lépe rozptýlí a nevytvoří hrudky. Skleničky zakryjeme a uložíme alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc do lednice. Vločky i chia semínka nasáknou tekutinu a vytvoří hustou krémovou konzistenci.

Na světlou vrstvu smícháme řecký jogurt s medem a vanilkou. Ráno jej rozdělíme na kávovou vrstvu a

povrch uhladíme. Nakonec celé overnight oats přes jemné sítko bohatě poprášíme kakaem.