

Yakult 隔夜燕麦



材料

- ½ 杯燕麦片
- 1汤匙奇亚籽
- 1瓶 Yakult
- ½ 杯鲜奶
- 香蕉（切片）
- 适量草莓或蓝莓
- 1 汤匙坚果（杏仁或核桃）

可添加：

- 蜂蜜
- 巧克力粒

做法

步骤 1 : 将燕麦片和奇亚籽放入容器中，加入 Yakult 和鲜奶，搅拌均匀。放入冰箱冷藏至少 5 小时或隔夜。

步骤 2 : 在表面加入你喜欢的水果和坚果。

步骤 3 (可选): 淋上些蜂蜜，并撒上一些巧克力粒，增添甜味。

享用你的美味 Yakult 隔夜燕麦吧！

注：你也可依据个人喜好，选择其他水果搭配。