

**O**vernight oats offer a nutritious and convenient breakfast option, perfect for busy mornings. Rich in fiber and protein, they help keep you full and energized throughout the day. The slow-digesting carbs in oats provide sustained energy, while their high soluble fiber content supports digestive health and helps regulate blood sugar levels. Additionally, overnight oats are highly customizable; you can easily boost their nutritional value by adding fruits, nuts, seeds, and yogurt. Preparing them the night before saves time, making them an ideal choice for a quick, healthy start to your day.

### Basic Overnight Oats

- Oats (not instant)
  - Milk 1:1 ratio with the oats. For example, 120 ml of milk per 120 g of oats.
  - Chia seeds (optional). Use  $\frac{1}{4}$  part chia seeds per 1 part oats. For instance, use 30 g chia seeds per 120 g oats.
  - Yogurt (optional).
  - Vanilla (optional).
  - Sweetener (optional). maple syrup, 2–3 chopped dates, or  $\frac{1}{2}$  a mashed banana. or 2 tsp honey
- Combine all the ingredients and refrigerate overnight in an airtight container.



chia seeds

### Chocolate Peanut Butter

- Combine above (top) ingredients plus 15–30 ml **cocoa powder**

In the morning

- 30 ml **peanut butter**
- Top with chopped **peanuts**, fresh **raspberries**, and **mini chocolate chips** for extra flavor and texture.

### Chocolate Banana

*Recipe serves 2*

- 1 banana, cut in half
- 90 g oats
- 350 ml milk or soy milk
- 4 T chocolate protein powder
- $\frac{1}{2}$  T chia seeds
- 2 tsp cacao nibs
- Almond butter or other nut butter (optional)



1. Cut ½ of banana in slices and mash the other half
2. Add mashed **banana, oats, milk, protein powder** and **chia seeds** in a bowl. Stir well to combine, until all protein powder has dissolved
3. Seal container with a lid and place in the fridge overnight
4. Remove container next morning, stir the mixture. If it's too thick add a little more milk

### **Peanut Butter & Fruit**

- 50 g oats
- 50 ml milk or soy milk
- 30 g chopped apples
- 30 g crushed strawberries
- 2 T peanut butter



1. Add **oats** to container, and pour in **milk**.
2. Add layers of **apples, strawberries** and **peanut butter**.
3. Refrigerate overnight.

### **Mango**

*Serves 1*

- 50 g oats
- 60 ml milk
- 78 ml vanilla yogurt
- 1/8 tsp almond extract
- 60 g diced mango
- 1 tsp chia seeds



1. Add **oats** to container
2. Pour in **milk** and **yogurt**
3. Mix in **almond extract**
4. Add a layer of **mango** and top off with **chia seeds**
5. Place in fridge

### **Carrot Cake**

- Combine above (top) ingredients plus,
  - 120 g shredded carrots
  - 60 g raisins
  - 30 g cream cheese



Add a sprinkle of cinnamon and a few raisins in the morning

## Blueberry

1 serving

- 40 g old fashioned rolled oats
- 160 ml tonyu (soy) milk (or other milk)
- 70 g Greek yogurt
- 50 g blueberries, fresh or frozen
- 1 tsp chia seeds
- 2 tsp maple syrup or honey
- ½ tsp vanilla extract



1. Add **oats, tonyu, yogurt, blueberries, chia seeds, maple syrup or honey** and **vanilla** into a bowl or jar with lid. Stir well to combine. Seal the container with a lid or plastic wrap and place in the fridge overnight.
2. Take the container out the next morning and stir the mixture. If it is too thick for you, add a little more milk before serving. Top with fresh blueberries or other toppings of choice.

**オーバーナイトオーツ**は、忙しい朝にぴったりの栄養価の高い便利な朝食となります。食物繊維とタンパク質が豊富で、一日中満腹感とエネルギーを保つのに役立ちます。オーツに含まれるゆっくり消化される炭水化物は持続的なエネルギーを提供し、高い可溶性繊維は消化器系の健康をサポートし、血糖値を調整するのに役立ちます。さらに、オーバーナイトオーツはカスタマイズ可能で、果物、ナッツ、種子、ヨーグルトを加えることで簡単に栄養価を高めることができます。前夜に準備しておくことで時間を節約でき、手早く健康的なスタートを切るための理想的な選択となります。

### 基本のオーバーナイトオーツ

- オーツ麦(インスタントでないもの)
- オーツ麦と牛乳を 1:1 の割合で混ぜる。例えば、オーツ麦 120g に対して牛乳 120ml。
- チアシード(オプション)。オーツ麦 1 に対してチアシード 1/4 を使用。例えば、オーツ麦 120g に対してチアシード 30g を使用する
- ヨーグルト(お好みで)
- バニラ(お好みで)
- メープルシロップ、刻んだデーツ 2~3 個、または潰したバナナ 1/2 本、または蜂蜜小さじ 2 杯。

- すべての材料を合わせ、密閉容器に入れて一晩冷蔵庫で冷やす。



チアシード

### チョコレートピーナッツバター

- オーバーナイトオーツの材料にココアパウダー 15~30ml を加えて混ぜる

朝

- **ピーナッツバター 30ml**
- 刻んだピーナッツ、新鮮なラズベリー、風味と食感を増すためのミニ・チョコレートチップをトッピングする。

### チョコレートバナナ

レシピ 2 人分

- バナナ 1 本(半分に切る)
- オーツ麦 90g
- 牛乳または豆乳 350 ml
- チョコレートプロテインパウダー 大さじ 4
- チアシード 大さじ 1/2
- カカオニブ 小さじ 2
- アーモンドバターなどのナッツバター(お好みで)



5. バナナ 1/2 本を輪切りにし、残りの半分をつぶす。
  6. ボウルに潰したバナナ、オーツ麦、牛乳、プロテインパウダー、チアシードを加える。プロテインパウダーが溶けるまでよくかき混ぜる。
  7. 容器に蓋をして密封し、冷蔵庫で一晩寝かせる
- 翌朝容器を取り出し、混ぜ合わせる。濃すぎる場合は牛乳を少し足す。

#### ピーナッツバター&フルーツ

- オーツ麦 50g
- 牛乳または豆乳 50 ml
- みじん切りにしたリンゴ 30g
- 砕いたイチゴ 30g
- ピーナッツバター 大さじ 2



4. 容器にオーツ麦を入れ、牛乳を注ぐ
5. リンゴ、イチゴ、ピーナッツバターを重ねる
6. 冷蔵庫で一晩冷やす。

#### マンゴー

1人分

- オーツ麦 50g
  - 牛乳 60 ml
  - バニラヨーグルト 78 ml
  - アーモンドエッセンス 小さじ 1/8
  - 角切りマンゴー 60g
- チアシード 小さじ 1



6. オーツ麦を容器に入れる。
7. 牛乳とヨーグルトを入れる。
8. アーモンドエッセンスを混ぜる。
9. マンゴーをのせ、チアシードをのせる。
10. 冷蔵庫に入れる。

#### キャロットケーキ

- オーバーナイトオーツの材料に、以下の材料を混ぜ合わせる。
  - 千切りニンジン 120g
  - レーズン 60g



朝、シナモンを振りかけ、レーズンを加える。

## ブルーベリー

1人分

- オールドファッションロールオーツ 40g
- 豆乳(または他の牛乳) 160 ml
- ギリシャヨーグルト 70g
- ブルーベリー(生または冷凍) 50g
- チアシード 小さじ 1
- メープルシロップまたは蜂蜜 小さじ 2
- バニラエッセンス 小さじ 1/2



3. オーツ麦、豆乳、ヨーグルト、ブルーベリー、チアシード、メープルシロップまたはハチミツ、バニラをボウルまたは蓋つきの瓶に入れる。よくかき混ぜて混ぜ合わせる。蓋かラップで密閉し、冷蔵庫で一晩寝かせる。
4. 翌朝容器を取り出し、混ぜ合わせる。濃すぎる場合は、牛乳を少し足してからお召し上がりください。新鮮なブルーベリーやお好みのトッピングをのせる。