

Ingrediënten voor 1 personen

30-40 g Havermout 200 ml
water/melk overige ingrediënten
naar keuze zoals bijvoorbeeld:
kaneel/honing
abrikozen/vijgen/dadels
cranberry`s/blauwe bessen
banaan/appel/aardbeien handje
ongebrande en ongezoute noten

Tijd: 0-10 min.

Soort_gerecht: Ontbijt

Eigen_keuken: Ja

Vegetarisch: Nee



Overnight oats

Dit ontbijt maak je de avond van te voren klaar, zet het een nachtje in de koelkast en s' ochtens heb je een kant en klaar gezond ontbijt

Bereidingswijze

Doe de havermout in een kommetje en voeg de melk of water toe. Meng dit door elkaar en voeg bijvoorbeeld kaneel, abrikozen en vijgen toe. Meng het nogmaals door elkaar en zet het in de koelkast. De volgende ochtend doorroeren, handje noten toevoegen en eet smakelijk!

Serveertips

In plaats van water en melk kun je ook amandelmelk, hazelnootmelk o.i.d. proberen!