

Ingrediënten voor 4 personen

0,5 banaan 2 tl pindakaas puur met een snufje zeezout 40 g havermout 75 g blauwe bessen (diepvries) 1 tl cacao 120 ml melk

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Nederlands
Soort_gerecht: Ontbijt
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Overnight oats met banaan en pindakaas

Overnights oats zijn populair! Je maakt er heel gemakkelijk een gezond ontbijt mee. Maak ze voordat je naar bed gaat, en de volgende ochtend heb je een super voedzaam ontbijt.

Bereidingswijze

1. Prak in een kom of potje een de banaan met de pindakaas puur met een snufje zeezout.
2. Voeg de havermout toe.
3. Voeg de blauwe bessen toe en bestrooi met cacao.
4. Schenk er de melk bij.
5. Dek de overnight oats af en zet tot de volgende ochtend in de koelkast.

Serveertips

Vervang de melk door een plantaardige variant; dan heb je een vegan ontbijt!