



Overnight oats

Havervlokken die een nacht weken in yoghurt en melk, zodat je 's ochtends meteen een verzadigend, eiwitrijk ontbijt hebt. Geen kookwerk nodig.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

100 g havervlokken
200 ml melk
150 g magere Griekse yoghurt
1 el chiazaad
1 kl honing
150 g gemengd fruit (blauwe bessen, frambozen)
1 el gehakte noten

Bereidingswijze

1. Verdeel de havervlokken, melk, yoghurt, chiazaad en honing over twee weckpotten of kommetjes.
2. Roer alles goed door tot het gelijkmatig vermengd is.
3. Dek de potten af en zet ze minstens 6 uur, of een volledige nacht, in de koelkast.
4. 's Ochtends roer je het mengsel nog eens goed om. Is de consistentie te dik, voeg dan een scheutje extra melk toe en roer opnieuw.
5. Werk af met het verse fruit en de gehakte noten net voor het serveren.

Tip

Varieer het fruit naargelang het seizoen. In de herfst passen schijfjes banaan of geraspte appel uitstekend, in de zomer zijn aardbeien en mango een lekkere keuze.

Ontdek meer recepten op kookpot.be