



Bietenpulp Oat

Ingrediënten:

Ingredienten basis voor 1 portie:

- 200 ml ongezoette amandelmelk (andere notenmelk)
- 40 gram havervlokken (of spelt / quinoa / boekweit / amaranth vlokken)
- 1 eetl bietenpulp uit de slowjuicer (of evt fijngeraspte bietjes)
- 1 eetlepel koudgeslingerde honing
- 1 eetl rauwe cacao
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
- Blauwe bessen of bramen
- een snufje zout

Bereiding:

Vermeng 200 ml ongezoete plantaardige melk naar keuze met een eetlepel honing, en een snufje zout. Vermeng met 40 gram havermout, een eetlepel lijnzaad of chiazaad, en de bietenpulp van de slowjuicer.

Zet in de koelkast (in ieder geval een half uurtje wachten met eten).

Tip: maak in een keer meerdere potjes klaar. Je kan deze oats afgesloten 3 dagen bewaren in de koelkast. Hierbij kan je variëren met de melk of de vlokken die je gebruikt. Zorg dat je hier mee varieert: je lijf houdt van variatie en zo krijg je verschillende voedingsstoffen mee.

Tip: Indien je deze oats klaarmaakt in een weck- of jam potje of een ander af te sluiten bakje kan je ze meenemen voor onderweg.

Tip: je kunt nog toevoegen: bramen of blauwe bessen en/of 1 eetl walnoten.

