



Overnight Oat

Ingrediënten:

Voor 1 persoon (grote kom)

6 eetl havermout

Amandelmelk

Water

Lijnzaad of Chiazaad

Eetl gojibessen

Vers fruit

Kaneel

Kokosrasp

Walnoten

Pompoenpitten

Bereiding:

De avond van te voren: doe zo'n 6 eetlepels havermout (circa 40 gram) met wat amandelmelk (of geitenmelk) en water in een kommetje. De havermout mag net onder water staan. Voeg ook een eetlepel lijnzaad (of chia zaad) toe en nog een eetlepel goji bessen (lekker om die ook een nachtje te laten weken). Laat de hele nacht afgedekt in de koelkast staan.

De volgende ochtend: Roer goed door en gooi het eventueel in een sauspannetje als je het liever warm eet. Maak daarna af met een beetje vers fruit, wat kaneel, kokosrasp, gebroken walnoten en pompoenpitten.

