



Slanke Oat

Ingrediënten:

Voor 1 persoon?

1 banaan

2 eieren, losgeklopt

6-8 aardbeien, in plakjes gesneden

3 el kokosmelk

een snufje kaneel

½ tl vanille extract

klontje boter

Bereiding:

Dit is een apart koolhydraat arm recept dat je hetzelfde smeuijge gevoel geeft als een overnight oat met granen erin, maar dan met eiwitten.

Prak met een vork de banaan fijn en doe deze met de eieren en driekwart van de aardbeien in een kom. Voeg 1 el kokosmelk, het kaneel en vanille extract toe en roer even door. Doe een klontje boter in een koekenpan en giet deze mix in de pan. Bak ze vervolgens net als roereieren. Serveer met de overgebleven aardbeienplakjes en kokosmelk in een kommetje of weckpotje/jampotje.

