

'Overnight oats' met rode vruchten



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 30 g havermout
- 130 ml magere melk óf sojamelk (of plantaardige 'melk' zoals amandeldrink)
- 1 koffielepel chiazaad
- 1 koffielepel lijnzaad
- 40 g rood fruit naar keuze
- ½ koffielepel kaneel
- 4 macadamia noten
- optioneel: 1 eetlepel zoetstof



Bereidingswijze

- Verdeel de havermout met de melk, het chia- en lijnzaad, het rood fruit en het kaneelpoeder in een glazen bokaal en roer goed door. Eventueel kan hier ook de zoetstof aan toegevoegd worden. Sluit de bokaal goed af en plaats het 8 uur in de koelkast.
- Roer alles de volgende ochtend nog eens goed door en werk af met de noten en eventueel nog wat lijnzaad en/of rood fruit.

Tips

- Een voordeel van 'overnight oats' is dat het de avond voordien kan klaargemaakt worden. De volgende ochtend is het enkel een kwestie van het potje uit de koelkast te halen, even doorroeren en het ontbijt is klaar.
- Plantaardige drinks bevatten nauwelijks eiwitten t.o.v. magere melk of 'gewone' sojamelk, dus dit zal minder verzadigend werken (maar door je toevoeging van havermout heb je hiervan wel al een mooie vezelbron).
- Diepvriesfruit kan uiteraard ook ter vervanging van vers fruit, dit hoeft niet op voorhand ontdooid te worden.