

Overnight appel-havermout-ontbijt



Ingrediënten voor 3 personen:

- 1 (rode)appel
- 1 Granny Smith appel
- 1/3 citroen
- 30g rozijnen
- 1 koffielepel kaneel
- Of koek-en-speculooskruiden**
- 200 ml magere/halfvolle yoghurt
- Of magere/halfvolle plattekaas**
- Of 0% - 2% Griekse yoghurt**
- 100g havermout
- 50g walnoten
- Of noten naar keuze**
- Optioneel: 1 eetlepel zoetstof naar keuze



Bereidingswijze

- Rasp de appels grof. Doe in een kom.
- Rasp de citroenschil (let op, enkel de gele schil, het wit eronder is bitter van smaak) en pers de citroen. Voeg toe aan de appels.
- Voeg alle andere ingrediënten (behalve de noten) toe, vermeng goed, bedek de pot en zet gedurende minstens 6 uur in de koelkast.
- Hak de walnoten grof.
- Werk je ontbijt af met de gehakte noten en eventueel nog wat extra kaneel.

Tip

- Liever het gerechtje iets zoeter van smaak, werk dan enkel met rode (zoete appels) en/of voeg wat zoetstof toe.

Bron

- geïnspireerd op een recept van de Albert Heijn.