

Chocolade 'Overnight oats' met aardbei



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 30- 40 g havermout
- 130-160 ml magere/ halfvolle / sojamelk
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 koffielepel cacao poeder van canderel (= Cankao)
Of 1 koffielepel ongezoete cacao poeder
- 1 eetlepel zoetstof (type Zùsto)
 - Niet nodig bij de Cankao cacao poeder (is reeds gezoet)
- snuifje zout
- 1 koffielepel vanille-extract

Topping:

- 50g magere platte kaas
- Of Griekse yoghurt 0-2% vetgehalte
- Of Skyr
- Of natuuryoghurt (mager – halfvol)
- enkele aardbeien
- amandelschilfers



Bereidingswijze

- Doe de havermout, melk, chiazaad, cacao poeder, (zoetstof), het zout, het vanille-extract samen in een afsluitbaar potje en roer alles zeer goed om. Let op, het cacao poeder kan wel wat klonteren, dus roer goed door (gebruik eventueel een klein kloppertje om de brokjes eruit te krijgen).
- Zet afgedekt in de koelkast gedurende minstens 6u (of gedurende de ganse nacht).
- Haal de volgende ochtend uit de koelkast, roer nog eens door.
- Snijd de aardbei in schijfjes.
- Serveer de overnight oats met een laagje platte kaas (of yoghurt of ..) en de aardbeischijfjes.
- Werk eventueel af met nog wat cacao poeder en amandelschilfers.

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.
- Chiazaden zijn kleine zwarte zaadjes die gelachtig en plakkerig worden wanneer ze geweekt worden in melk/water. Ze hebben tal van voordelen zoals het feit dat ze een goede calciumbron zijn, vezels en eiwitten bevatten én ze werken bloedrukverlagend.

In bovenstaand recept werd cacaopoeder van het merk Canderel gebruikt. Dit is een cacaopoeder die intens is van smaak, zonder toegevoegde suikers. Wel is deze gezoet met zoetstoffen waardoor deze havermoutpap een iets zoetere nasmaak heeft.

Deze is verkrijgbaar in de meeste supermarkten.



- Dit kan uiteraard ook vervangen worden door ongezoete cacaopoeder.
- Types zoals ‘Nesquick’ cacaopoeder zijn te vermijden gezien het hoge suikergehalte.
- Uiteraard kan je ook andere fruitsoorten gebruiken om dit ontbijtje af te werken. Banaan & chocolade werkt qua smaakcombinatie bijvoorbeeld ook altijd zeer goed 😊.

