

'Overnight oats' met banaan en pindakaas



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 banaan
- 40 g havermout
- 150 ml magere melk óf sojamelk (of plantaardige 'melk' zoals amandeldrink)
- 1 koffielepel chiazaad
- 1 koffielepel cacao poeder van canderel (= Cankao) of 1 koffielepel ongezoete Cacaopoeder
- 1 koffielepel 100% pindakaas
- 2 à 3 walnoten



Bereidingswijze

- Prak de banaan.
- Doe de geprakte banaan samen met de havermout, melk, chiazaad, cacao poeder en pindakaas in een afsluitbaar potje
- Roer alles eens goed door elkaar en zet vervolgens afgesloten in de koelkast
- Snijd de volgende ochtend de overige banaan in plakjes en verdeel samen met de walnoten over het ontbijtpotje.

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.

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 is te vermijden gezien het hoge suikergehalte.

