



Overnight oats met appel en kaneel

Havervlokken die de hele nacht wellen in melk en yoghurt, geen bakwerk vereist. 's Ochtends heb je meteen een romig, verzadigend ontbijt.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

1

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

80 gr havervlokken
150 ml melk
100 gr yoghurt
1 el honing
1 kl kaneel
1 appel
1 el gehakte walnoten
1 snuifje zout

Bereidingswijze

- 1.** Doe de havervlokken in een bokaal of kom met de melk, de yoghurt, de honing, de kaneel en een snuifje zout.
- 2.** Roer alles goed door tot de vlokken volledig in het vocht zitten.
- 3.** Rasp de helft van de appel fijn en roer die door het mengsel voor extra zoetheid en vocht.
- 4.** Dek de bokaal af en zet minstens 6 uur of een hele nacht in de koelkast.
- 5.** 's Ochtends roer je het geheel nog eens goed door; is het te dik, voeg dan een scheutje melk toe.
- 6.** Snijd de andere helft van de appel in dunne partjes en leg ze bovenop de oats.
- 7.** Werk af met de gehakte walnoten en eventueel een extra draai honing.

Tip

Maak meteen porties voor meerdere dagen; ze blijven tot 3 dagen goed in de koelkast.

Lekker met

extra vers fruit naar keuze

Dranktip

een kop thee