



Overnight oats met appel en kaneel

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

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

1

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

- 80 gr havervlokken
- 150 ml melk
- 100 gr volle yoghurt
- 1 el honing
- 1 kl gemalen kaneel
- 1 appel
- 1 el gehakte walnoten
- 1 snufje zout

Bereidingswijze

1. Doe de havervlokken in een bokaal of ruime kom.
2. Voeg de melk, de yoghurt, de honing, de kaneel en een snufje zout toe.
3. Roer alles goed door zodat de vlokken volledig in het vocht zitten.
4. Rasp de helft van de appel fijn en roer die door het mengsel voor extra zoetheid en vocht.
5. Dek de bokaal af met een deksel of plasticfolie en zet minstens 6 uur, of een hele nacht, in de koelkast.
6. 's Ochtends roer je het geheel goed door. Is het mengsel te dik, voeg dan een scheutje extra melk toe.
7. Snijd de overige helft van de appel in dunne partjes en leg ze bovenop de oats.
8. Werk af met de gehakte walnoten en eventueel een extra straaltje honing.

Tip

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

Lekker met

Extra vers fruit naar keuze

Dranktip

Een kop kruidenthee of zwarte thee past hier prima bij.