



Overnight oats

Havermout die een nacht weekt in yoghurt en melk, zodat je 's ochtends meteen een verzadigend, eiwitrijk ontbijt hebt. Geen kookwerk nodig.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Bijgerecht

Ingrediënten

- 100 g havervlokken
- 200 ml melk
- 150 g magere Griekse yoghurt
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel honing
- 150 g gemengd fruit (blauwe bessen, frambozen)
- 1 eetlepel gehakte noten

Bereidingswijze

1. Meng de havervlokken, melk, yoghurt, chiazaad en honing in twee weckpotten of kommetjes.
2. Roer goed door tot alles gelijkmatig vermengd is.
3. Dek af en zet minstens 6 uur of een nacht in de koelkast.
4. Roer 's ochtends nog eens door. Is het te dik, voeg dan een scheutje melk toe.
5. Werk af met vers fruit en gehakte noten net voor het serveren.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)