

# OVERNIGHT OATS

## INGREDIËNTEN:

- 30 gr havermout
- 150 ml (amandel)melk
- 1 el gemengde zaden/ pitten (bijv lijnzaad, chiazaad en pompoenpitten)
  - Halve banaan
- Handje frambozen (of aardbeien)
- 1 el gemengde ongezoeten noten

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de havermout en de melk in een kommetje en roer het even door elkaar. Doe het in een bakje met een deksel of folie en zet het in de koelkast.
2. De volgende morgen roer je de overnight oats even door en voeg je plakjes verse banaan en frambozen toe. Garneer de overnight oats met de zaden en noten.



Schenk de overnight oats in een mooi glas/ mooie pot

