

OVERNIGHT OATS MET GEMENGD FRUIT

(1 persoon)

INGREDIËNTEN

Havermout (40gr)

200 ml sojadrink (ongezoet)

halve sinaasappel

3 el gemengd diepvriesfruit

BEREIDING

De avond ervoor:

Zet 1 kom met havermout en 200ml sojadrink afgedekt in de koelkast

Zet 1 kom met 3 el gemengd diepvriesfruit afgedekt weg

De ochtend zelf:

Schil een halve sinaasappel, leg de andere helft in de koelkast

Sinaasappel 3 sec. in de blender (dus grof), roer deze door de ingedikte havermout/sojadrink.

Doe vervolgens het fruit bovenop dit mengsel en je bent klaar.

Optie: een lekkere smaak toevoeging zijn muntblaadjes. Knip 2 muntblaadjes af en snij of knip deze in fijne stukjes en roer deze vervolgens door je overnight oats