

Ingrediënten - 2 personen

- ✓100 g havervlokken
- ✓20 gram chiazaad
- ✓200 ml halfvolle of sojamelk
- ✓150 gram natuuryoghurt
- ✓2 (bloed)sinaasappels



Bereidingswijze

1. Pers 1 (bloed)sinaasappel uit.
2. Roer de havermout, chiazaad, melk en het sap van de sinaasappel door elkaar. Dek dit af en zet een nachtje in de koelkast.
3. Snijd de volgende ochtend twee dunne schijfjes van de bloedsinaasappel. Duw één schijfje tegen de rand van het glas. Vul het glas met het havermout-chiamengsel en schep er vervolgens 75 gram natuuryoghurt op.
4. Herhaal de vorige stap bij het tweede glas.
5. Snijd de rest van het vruchtvlees van de (bloed)sinaasappel en verdeel over de 2 glazen.