

OVERNIGHT OATS

Ingrediënten

- ✓ 2 el chiazaad
- ✓ 4 el havervlokken
- ✓ 4 el gehakte walnoten
- ✓ 250 ml amandeldrink *
- ✓ 6 handjes ontdooide diepvriesframbozen
- ✓ 1 handje blauwe bessen
- ✓ 8 eetlepels Skyr/magere yoghurt

* kan ook perfect met een melk naar eigen keuze

Bereidingswijze

1. Doe de havervlokken, walnoten en chiazaad samen met de amandeldrink 's avonds in een kom en zet in de koelkast.
2. Doe ook de diepvriesframbozen in een kommetje en plaats 's avonds reeds in de koelkast.
3. Plet de frambozen 's morgens wat of mix ze als je meer het effect van een coulis wil.
4. Verdeel een laagje van de havervlokken-chiapudding in de bokaal. Voeg als volgende laag 2 el frambozencoulis toe. Verdeel vervolgens 2 el magere yoghurt op de frambozencoulis.
5. Herhaal stap 4.
6. Top af met enkele blauwe bessen en frambozen.

