



KOKEN MET EEN BUDGET

Chocolade overnight oats

VOORGERECHT

🕒 10 minuten

1 persoon

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 50 g havermout
- 🛒 1 el chiazaad
- 🛒 75 g (plantaardige) yoghurt
- 🛒 100 ml (plantaardige) melk
- 🛒 1 el cacaopoeder
- 🛒 snufje zout
- 🛒 1 rijpe banaan
- 🛒 20 g hazelnoten
- 🛒 10 g pure chocolade

MATERIAAL: 1 glas of weckpotje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de havermout, het chiazaad, plantaardige yoghurt, melk, cacaopoeder en een snufje zout in een kom en roer het goed door elkaar.
2. Snijd de banaan door de helft.
3. Prak de ene helft fijn met een vork en voeg toe.
4. Leg de andere helft van de banaan in de koelkast.
5. Gebruik deze de volgende ochtend als topping.
6. Schep het mengsel in een glas, weckpotje of afgesloten bakje.
7. Zet in de koelkast en laat een nachtje (of minimaal 3 uur) staan.
8. Haal de overnight oats uit de koelkast en roer het goed door.
9. Vind je het te dik?
10. Voeg dan een scheutje (plantaardige) melk toe.
11. Garneer met de andere helft van de banaan, hazelnoten en wat pure chocolade.



Bron: leukerecepten.nl