



Overige

Overnight oats

Voor 4 personen.

Ingrediënten

150 gram amandelen (grof gehakt + extra om af te werken)
60 milliliters espresso (koffie)
500 milliliters amandelmelk
4 eetlepels amandelmelk
1 eetlepel sesamzaad
40 gram pitten (en zaden)
120 gram havermout
4 eetlepels honing
2 bananen

Bereidingswijze

Doe de pitten en zaden, havermout, amandelmelk, amandelen en honing in een kom en roer goed onder elkaar. Dek af met folie en zet een nacht in de koelkast.

Snij de bananen in repen. Giet wat extra amandelmelk onder de havermout en roer los. Verdeel over de kommen. Giet er een scheutje espresso over en werk af met de extra amandelen en de repen banaan. Strooi er de sesamzaadjes over en druppel er nog wat honing over.

