



# OVERNIGHT OATS MET FRUIT EN KANEEL

4 KOMMEN 15 MIN ONTBIJT

## INGREDIËNTEN

- 160 g havervlokken
- 800 ml halfvolle melk
- 100 g braambessen
- 100 g rode bessen (aalbessen)
- 80 g bosbessen
- 24 g lijnzaad
- kaneel naar smaak



## STAP 1

Verdeel de havervlokken over vier ontbijtkommen en voeg kaneel naar smaak toe.

## STAP 2

Verdeel de melk over de vier kommen en roer goed door de havervlokken.

## STAP 3

Plaats voor het slapengaan in de koelkast.

## STAP 4

Voeg de braam-, bos- en rode bessen toe en werk af met lijnzaad.

## TIP VOOR VARIATIE

Vervang de havervlokken door boekweitvlokken of gierstvllokken.

Werk af met wat extra rood fruit, zoals aardbeien of frambozen.

## VOEDINGSWAARDE 1 GLAS (220 ML)

Energie	304 kcal
Vetten	8 gram
Koolhydraten	38 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	14 gram