

Overnight Oats met Chiazaad

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 100 gram havermout
- 2 eetlepels chiazaad
- 400 ml sojadrink
- 2 eetlepels ahornsiroop of agave (optioneel)
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- Plantaardige yoghurt en extra chiazaad voor topping



Bereidingswijze

1. Meng de havermout, chiazaad en plantaardige melk in een kom of glazen pot.
2. Roer er eventueel ahornsiroop of agavesiroop doorheen voor een zoetere smaak.
3. Dek af en zet het mengsel minimaal 4 uur (liefst een hele nacht) in de koelkast.
4. Haal het uit de koelkast, roer even door en verdeel over glazen of kommetjes.
5. Voeg een lepel plantaardige yoghurt toe en garneer met amandelschaafsel en extra chiazaad.

Tip: Maak het af met vers fruit, zoals plakjes banaan of bessen, voor extra smaak en voedingsstoffen!