3 Vegetarisch

Overnight oats met granola

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de havermout met de zaden, amandelmelk en kaneel in een afsluitbaar bakje. Zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, staan. Haal vervolgens uit de koelkast en garneer met de granola en het fruit.

Ingrediënten

- [ ] 25 g PS. life granola nuts & seeds
- [ ] 200 ml ongezoete amandelmelk
- [ ] 50 g bramen
- [ ] 50 g frambozen
- [ ] 25 g havermout
- [ ] ½ el lijnzaad
- [ ] ½ el chiazaad
- [ ] Snufje kaneel

Voedingswaarden per persoon

Energie	**361 kcal**
Koolhydraten	**25 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**10 g**
Eiwit	**10 g**