



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     |