



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