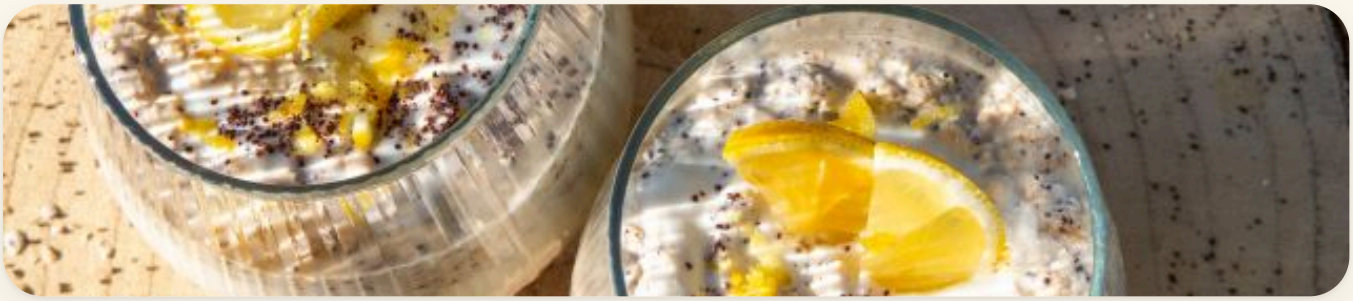
ONTBIJT

Citroen-maanzaadmuesli

Overnight oats met vers geplette haver

Vegan

Frisse overnight oats met citroen en maanzaad. Je zet ze 's avonds in vijf minuten klaar en 's ochtends staat je ontbijt in de koelkast te wachten.



Bereidingstijd ca. 5 minuten | **Weektijd** minimaal 6 uur of een nacht | **Porties** 1

Ingrediënten

VOOR 1 PORTIE

- 100 g vers geplette havervlokken
- 1–2 tl maanzaad
- 1 el agavesiroop
- sap van ½ citroen, bij voorkeur biologisch
- 3 el sojayoghurt, bij voorkeur citroen-limoen
- 220 ml sojamelk

TOPPING (NAAR WENS)

- citroenschijfjes
- een beetje citroenrasp
- een schepje yoghurt

Per portie zonder topping: ca. 552 kcal, 78 g koolhydraten, 22 g eiwit en 16 g vet.

Bereiding

1. Plet de haver vers met je vlokkenmaker.
2. Doe de havervlokken met alle andere ingrediënten in een pot of afsluitbaar bakje en meng goed.
3. Zet de pot afgesloten in de koelkast en laat de havervlokken minimaal 6 uur, of een nacht, weken.
4. Roer de muesli 's ochtends door, maak af met de topping en geniet ervan.

TIP Vers geplette havervlokken bevatten meer voedingsstoffen dan industrieel bewerkte havervlokken, en je proeft het verschil: voller en nootachtiger.

Eet smakelijk!