



Carrot Cake Overnight Oats

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 200 gram geraspte winterpeen
- 8 walnoten
- 160 gram (glutenvrije) havermout
- 40 gram lijnzaad
- 3 gram speculaaskruiden
- 60 gram rozijnen
- 30 gram ahornsiroop
- 500 milliliter (amandel)melk
- 160 gram Griekse yoghurt
- 20 gram zaden en pitten
- 1 sinaasappel



Carrot Cake Overnight Oats

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe 150 gram van de geraspte wortel in de mengkom, hak de noten zo grof of fijn als je lekker vindt. Voeg de walnoten vervolgens ook toe aan de mengkom, samen met de havermout, het lijnzaad, de speculaaskruiden, de rozijnen en de ahornsiroop. Meng dit alles goed door elkaar en voeg tot slot de melk toe. Roer opnieuw en zet afgedekt voor een nacht in de koelkast.

De volgende ochtend pers je de sinaasappel uit. Voeg 1 eetlepel van het sap (ongeveer een halve sinaasappel) toe aan het kommetje met de yoghurt. Roer dit tot een glad sausje door elkaar. Schep het yoghurtmengsel vervolgens over de verschillende kommen, top af met de zaden en pitten én het restje winterpeen.

Je kunt nu van dit heerlijke voedzame ontbijt gaan genieten.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL