

Overnight oatmeal



1/4

kop havermout

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

1 eetlepel cacao poeder

1 theelepel honing, optioneel (of vervangen elke voorkeur zoetstof)

1/4 kopje blokjes gesneden rijpe banaan, of genoeg om pot te

vullen (ong. De helft van een kleine banaan)

In een halve pint (1 kopje) pot, voeg haverwort, melk, yoghurt, chia zaden, cacaoeoder en honing. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Verwijder het deksel, bananen toe en roer tot het hele gemengd. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of tot 2 dagen. Eet gekoeld.

1/4 kop haverwort

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

1 eetlepel pindakaas

1 theelepel honing, optioneel (of vervangen elke voorkeur zoetstof)

1/4 kopje blokjes gesneden rijpe banaan, of genoeg om pot te vullen (ong. De helft van een kleine banaan)

In een halve pint (1 kopje) pot, voeg haverwort, melk, yoghurt, chia zaden, pindakaas (of PB2), en honing. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Verwijder het deksel, bananen toe en roer tot het hele gemengd. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of tot 2 dagen. Eet gekoeld.

1/4 kop haverwort

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

1/4 theelepel vanille-extract

1 eetlepel frambozenjam, conserven, of spread

1/4 tot 1/3 kopje frambozen (snijd elke bessen in de helft),

of genoeg om te vullen jar

In een halve pint (1 kopje) pot, voeg haveremout, melk, yoghurt, chia zaden, vanille, en frambozenjam. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Verwijder het deksel, frambozen toe en roer tot het hele gemengd. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of zolang 2-3 dagen. Eet gekoeld.

1/4 kop halveremout

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

1/8 theelepel amandel extract

1 theelepel honing, optioneel (of vervangen elke voorkeur zoetstof)

1/4 kopje blokjes gesneden mango (ong. De helft van een kleine mango)

In een halve pint pot of container, voeg haveremout, melk, yoghurt, chia zaden, amandel-extract en honing. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Mango's toe en roer met een vork tot gemengd heel. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of tot 2 dagen. Eet gekoeld.

1/4 kop haveremout

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

2 theelepels ahornsiroop (meer of minder naar smaak)

1/4 kopje bosbessen (of genoeg om pot te vullen)

In een halve pint (1 kopje) pot, voeg haverwort, melk, yoghurt, chia zaden, en ahornsiroop. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Verwijder het deksel, bosbessen toe en roer tot het hele gemengd. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of tot 2 dagen. Eet gekoeld.

1/4 kop haverwort

1/3 kop magere melk

1/4 kop magere Griekse yoghurt

1-1 / 2 theelepels gedroogde chia zaden

1/2 theelepel kaneel

1 theelepel honing, optioneel (of vervangen elke voorkeur zoetstof)

1/4 kopje ongezoete appelmoes, of genoeg om te vullen jar

In een halve pint (1 kopje) pot, voeg haverwort, melk, yoghurt, chia zaden, kaneel en honing. Leg het deksel op de pot en schud tot goed gecombineerd. Verwijder het deksel, voeg appelmoes en roer tot het hele gemengd. Terug deksel pot en nacht in de koelkast of tot 2 dagen. Eet gekoeld.