

# Ontbijt



voor ± 2 personen



## OVERNIGHT OATS MET BANAAN EN AMANDEL

100 gr biologische havermout

300 ml biologische havermelk

1 biologische banaan

1 eetlepel biologische lijnzaad

1 eetlepel biologische amandelen

1 theelepel kaneel

## BEREIDING

Meng de havermout met de havermelk en de lijnzaad en verdeel dit over 2 glazen potjes of schaalpjes, dek dit af en zet dit 1 nachtje in de koelkast. Pel de volgende ochtend de banaan en snij deze in plakjes. Snij daarna de amandelen fijn. Pak de potjes uit de koelkast en de overnight havermout even door. Strooi er daarna wat kaneel overheen, leg er wat plakjes banaan op en verdeel de stukjes amandelen erover.