

OVERNIGHT OATS MET AMANDEL PROTEÏNE



Ingrediënten

- 30 g Amandel proteïne (2 scheppen)
- 1 Handje moerbeien
- 1 Handje fruit/noten mix
- 60 g Havermout fijn
- 250 -300 ml water
- 1 el Arenga palm* suiker naar keuze, amandel proteïne is van nature al zoet
- 1 el Omega 3-6-9

Bereiding

Doe alle ingrediënten behalve de moerbeien, omega en fruit/noten mix bij elkaar in een kom. Meng goed en laat een nacht in de koelkast weken.

Haal het in de ochtend uit de koelkast en doe er de notenmix, bessen en omega 3-6-9 bij en geniet van een heerlijk ontbijt.



Ontbijt



Smoothie



Sport



Tussendoor



Lunch



Diner



Bakken