

Overnight oats

Overnight oats is niet meer dan koude havermout pap, een lekkere lobbige pap door de chiazaad.

Havermout valt onder de langzame koolhydraten en voedt mede daardoor heel goed en met onderstaand ontbijt heb je geen last van dips of hongergevoel in de loop van de ochtend. Langzame koolhydraten worden (zoals het woord al zegt) langzaam vanuit je dikke darm opgenomen in je bloed. Dit zorgt er dus voor dat je geen pieken krijgt in je bloedsuikerspiegel. Snelle koolhydraten (zoals de soorten suikers die in snoep of koek zitten) zorgen wel voor pieken in je bloedsuikerspiegel. Eet je een koek dan voel je je even heel erg goed maar snel daarna krijg je een dip en voel je je moe. Dit is wat suiker met ons lichaam doet.

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 5 min.

Avond tevoren in een bakje:

- 5 a 6 volle eetlepels havermout
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel kaneel (of meer/minder naar behoefte)
- 1 dadel in kleine stukjes gesneden
- 175 ml melk of amandeldrink, of sojadrink (kies iets wat jij lekker vindt)
- Roer alle bovenstaande ingrediënten door elkaar, dek het af en zet het weg in de koelkast.

De volgende ochtend nog een keer doorroeren en evt. verrijken

met een hand fruit (bijv. blauwe bessen, aardbeien, mango, stukje banaan o.i.d.)

Geniet van je gezonde ontbijt met overnight oats