

1x



Dadels zijn rijk aan vezels en mineralen. Een goed begin van de dag!

## Overnight oats met appel, walnoten en dadels



### Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Dadel	5	10
Meergranenvlokken (g) <b>1) 15)</b>	90	180
Halfvolle melk (ml) <b>7)</b>	500	1000
Jonagold appel	2	4
Kaneel (tl)	1	2
Walnoten (g) <b>8) 15)</b>	25	50

\* Zelf toevoegen

### Benodigdheden

Pan met deksel

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/

lactose **8)** Noten

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's, soja, noten en sesam



### Voedingswaarden

518 kcal | 17 g eiwit | 76 g koolhydraten | 14 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Voorbereiding de avond van tevoren: snijd de dadels klein en meng deze met de meergranenvlokken en melk in een pan met deksel en laat wellen in de koelkast.

**2** Snijd 's ochtends de appel (jonagold) klein. Voeg de appel en kaneel toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur. Roer regelmatig door. Voeg eventueel een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Laat daarna 2 minuten afgedekt rusten zodat het kan opstijven.

**3** Hak ondertussen de walnoten grof.

**4** Verdeel de overnight oats over de kommen en garneer met de walnoten.

