

Overnight Oats recepten die hier gepost zijn worden hier verzameld 4-4-2014

Overnight Oats Basis

25 a 40 gr Overnight oats

80 ml melk naar keuze

100 ml yoghurt naar keuze

1 tl Chiazaad

Alleen met melk of yoghurt kan ook

Bosbessen

125 ml amandelmelk

30gr havermoutvlokken

1 tl kaneel

1/2 banaan

• 1 tl vanille extract

1 tl kokosrasp

1 handje bosbessen

Meng in een kom de havermoutvlokken met kaneel, kokosrasp en amandelmelk. Prak een halve banaan en voeg die aan de havermout toe, samen met een theelepel vanille extract.

Doe de overnight oats in een weckpot en zet afgesloten met deksel in de koelkast tot de volgende morgen. Topping met een paar verse bosbessen.

cheese cake

1/3 cup havermout

1/3 cup Griekse yoghurt

1/3 cup (amandel)melk

1/3 cup bevroren blauwe bessen

Wat citroensap- en rasp

Paar druppels vanille extract

Snufje zout

's Avonds alles mengen en in de koelkast zetten. 's Ochtends koud eten. Smaakt naar cheese cake!

Tiramisu

80 gr havervlokken

120 ml rijst-kokosmelk of amandelmelk

2 el kokosrasp

1/2 tl kaneel

1 dadel ontpit en gehakt

1 el cacao

6 gehakte amandelen

Bananen Cacao

50 gr haver
70 ml amandelmelk 50 ml griekse yoghurt
1 tl chiazaad
1 eetl cacao poeder
1 tl honing of ander zoetstof
1/2 banaan
Doe in een weckpot alle ingrediënten en zet hem met deksel een nacht in de koelkast
Eet hem koud of warm hem op

Pina Colada

4 el havervlokken
2 el chiazaad
2 el lijnzaad
125 ml (haver, Amandel)melk. Ik nam Amandelmelk
125 ml volle (Griekse, Geiten)yoghurt. Ik had geiten yoghurt
1 banaan, geprakt
1/8 ananas, in stukjes
1/2 limoen, zest en sap (dit had ik niet er in, maar ik denk dat het er wel lekker in is.
1 el kokos
Doe alles bij elkaar in een afgesloten weckpost en zet het een nacht in de keuken

Appelstroop

150 ml amandelmelk of melk naar keuze
3 koffië tl havermout
1 tl chia zaad
2 tl kokosrasp
1 tl appelstroop
Doe alles in een afgesloten weckpot en zet het een nachtje in de koelkast

Chocolate Hazelnut

180 ml amandelmelk (of melk naar keuze)
1 1/2 tl Cacao
2 koffië. honing
80 gr Haver
1 tl chia zaad
2 koffië. hazelnootboter (evt zelfgemaakt
Doe alles in een afgesloten weckpot en zet het een nachtje in de koelkast)

Mango Almond

45 gr haver
80 ml amandel melk (of melk naar keuze)
100 ml magere Griekse yoghurt
1 theelepels chia zaad
1/8 theelepel amandel extract
1 theelepel honing, optioneel (of vervangen elke voorkeur zoetstof) Ik heb geen honing of zoetstof er in gedaan
in blokjes gesneden mango (ongeveer de helft van een kleine mango)
voeg Mango, haver, melk, yoghurt, chia zaden, amandel-extract en evt honing in de weckpot doe de deksel op de pot en roer alles goed door elkaar
Ik vind hem erg lekker, dus dit is een blijvertje

Strawberry Limeade

3-5 middelgrote aardbeien

2 el sap van een limoen

120 ml melk naar keuze

45 gr havermout

1 theelepel chiazaad snufje zout

pureer eerst de aardbeien limoensap en melk (Ik heb het niet gepureerd) Doe alle ingrediënten bij elkaar in een weckpot en goed roeren Een nachtje in de koelkast zetten. S'ochtends nog wat aardbeien als topping er op.

Je kan het koud of warm op eten

Bleuberry chocolate cake (Eigen recept)

45 gr Haver

180 ml hazelnootmelk

Een plak verkruimelde chocolade cake (van oa melenmix)

Een handje blauwe bessen

1 tl chiazaad

Doe alles in een afgesloten weckpot en zet het een nachtje in de koelkast

Lemon meringue

Een halve banaan

45 gr haver

1 tl geraspte citroenschil

1 el citroensap arrowroot

60 ml amandelmelk

120 gr yoghurt

1/2 tl vanille-extract

1 eiwit

pureer of prak de banaan

Voeg de haver, citroenschil, citroensap, arrowroot, melk, yoghurt en vanille-extract.

Zet het in een afgesloten weckpot een nacht in de koelkast

S'ochtend klop je het eiwit tot stijve pieken. (meringue)

Giet de overnight oats in een schaalje doe de meringue als topping er op.

Gebruik voorzichtig een brander om de meringue te kleuren (kleine bruine vlekken). Als alternatief kan je het een paar minuten onder de grill zetten en daarna weer een minuut of 10 in de koelkast

Orange Ginger (eigen recept)

40 gr Haver

80 ml amandelmelk

100gr Griekse yoghurt

1 sinaasappel

Vanille extract

Handje gehakte amandelen

Stukje gember geraspt

Amandelschaafsel

Haver , amandelmelk, Griekse yoghurt, 3/4 sinaasappel, in stukjes, gehakte amandelen en geraspte gember door elkaar roeren.

Nachtje in de koelkast etten in een afgesloten weckpot

Topping ; Amandelschaafsel en 1/4 stukjes sinaasappel

Chocolade-havermout-chia ontbijt

1 + 1/4 cup amandelmelk of rijstmelk

1/2 cup (glutenvrije) havermout

1.5 eetl cacao poeder

1.5 eetl chia

1 tot 3 eetl kokosbloesem suiker

Evt nog extra's toevoegen zoals banaan, cacaonibs, kokosvezels of gojibessen.

Uiteraard s avonds klaarmaken in een kom met deksel en de volgende ochtend smullen!

Stoofpeer

40 gr Haver

120 amandelmelk

1 peer / bereide stoofpeer

handje rode bessen

1tl kaneel

De haver ,amandelmelk, 3/4 peer in stukjes , 3/4 Rode bessen en 1 tl kaneel door elkaar roeren. In een afgesloten weckpot een nachtje in de koelkast zetten

S'morgens een 1/4 rode bessen pureren met 1/4 stukjes peer los als topping op de overnight

Mocca Banaan Walnoten

120ml amandelmelk

1 eetlepel chia zaden

40 gr havermout

1/2 eetlepel cacao poeder

snufje zout

evt honing of zoet naar keuze en smaak

30 ml warme espresso

1/2 vanillestokje, zaden geschraapt of 1/8 theelepel vanille-extract

1/8 theelepel kaneel

1 banaan in plakjes

1 eetlepel gehakte walnoten

Voeg de amandelmelk, cacao poeder en warme espresso en roer tot de cacao is opgelost, Alle ingrediënten toevoegen behalve de walnoten.

In een afgesloten weckpot een nachtje in de koelkast zetten

s'morgens de topping : gehakte walnoten erover strooien

Hazelnoot Caramel (eigen recept)

40 gr Havermout

180 ml melk

1 ½ tl caramel siroop

1 tl vanille extract

1 kleine appel

1 eetlepel cacao

evt chiazaad

2 eetlepels gehakte hazelnoten

Doe de haver, melk, caramel siroop en vanille-extract in een weckpot

Snijd en schil de appel in stukjes en roer het door de haver

Meng 1 el cacao en bewaar wat voor de topping.

Zet de afgesloten weckpot een nacht in de koelkast

S'ochtends roer je het grootste deel van de gehakte hazelnoten erdoor.

Topping : een deel van hazelnoten met cacao

Pecan Pear (eigen creatie)

2 el havervlokken (ongeveer 30/40 gr)

1 peer

1 medjoules dadel blenden

naar smaak gehakte pecannoten

100 ml amandelmelk

ongeveer 80/100 gr Griekse yoghurt

1 tl kaneel

1 el chiazaad.

Volgende dag wat cacao erover strooien en pecannoten

evt ahornsiroop

Goddelijk

Bitterkoekjes Chiazaad (eigen recept)

40 gr Haver

150 ml Amandelmelk

1 el chiazaad

50 gr Amandelen

1tl Amandel extract

10 gr kokosbloesemsuiker

5 gr amandelschaafsel

De amandelen in de blender fijn malen. De kokosbloesemsuiker en amandel extract erbij doen en nog even mixen. Hiervan doe je 10 gr samen met de Haver , chiazaad en amandelmelk in een afsloten weckpot en zet het een nachtje in de koelkast

S'morgens 2 eiwitten stijfkloppen en de resterende gemalen amandelen roer je voorzichtig door de eiwitten en zet je 5 min onder de grill

Topping: Amandelschaafsel