

Overnight oat met appel

in amandelmelk en kaneel



Ingrediënten 4 porties:

- 300 milliliter amandelmelk
- 100 milliliter water
- 2 appel, geschild in schijfjes
- 1 theelepel kaneelpoeder
- halve theelepel kardemompoeder
- 200 gram havermout, fijn
- 4 eetlepels rozijnen
- 1 eetlepel geroosterde amandelschaafsel, optioneel
- 1 eetlepel kokosrasp, optioneel
- 1 eetlepel Agavesiroop

Doe de amandelmelk in een pannetje en voeg de havermout, rozijnen en kardemompoeder toe. Roer goed door. Laat het minimaal 20 minuten trekken of liever een hele nacht.

Breng de havermout aan de kook en zet het vuur dan laag. Tussendoor blijven roeren om aanbranden te voorkomen. Wanneer de pap wat indikt voeg je water toe, zodat het een romige textuur krijgt.

Verhit ondertussen olie in een koekenpan en voeg de appeltjes toe en naar smaak wat agavesiroop. Voeg op het laatst de kaneelpoeder toe. Roerbak deze tot ze wat bruin worden.

Schep de romige havermout in 4 schaalpjes, leg de appel erop en bestrooi eventueel met geraspte kokos en geroosterde amandelschaafsel.