



## Overnight oats met appel en kaneel



### INGREDIËNTEN

Voor **1 portie**:

- 45 g havervlokken
- 1 el pindakaas (ongezoet)
- 120 ml melk
- 2 el Griekse yoghurt
- 2 tl tagatesse
- 1 appel
- 1 tl kaneel
- 1 tl sojamargarine

### BEREIDING

Doe de havervlokken, melk, yoghurt en 1 theelepel tagatesse in een potje en meng goed. Voeg de pindakaas toe, maar meng het geheel niet volledig (dan geniet je van lekkere swirls pindakaas de dag erna). Sluit het potje met een deksel en zet het in de koelkast voordat je gaat slapen.

Schil en halveer 's ochtends de appel en verwijder het klokhuis. Snijd elke helft in kleine blokjes. Meng de appelblokjes met 1 theelepel kaneel en 1 theelepel tagatesse. Verhit de margarine in een koekenpan en bak de appelblokjes 5 minuten tot ze zacht worden.

Voeg de appelblokjes toe aan het potje en geniet!

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

[www.ZOETSTOFFEN.eu](http://www.ZOETSTOFFEN.eu)