



Overnight oats

worteltaart

Een overnight oats zodat je in de ochtend snel en gezond kan ontbijten. Het havermout ontbijtje smaakt naar een worteltaart en is dus echt een feestje als ontbijt!

120 min | 352 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	50	100	150	200
Havermout	g	40	80	120	160
Melk	ml	125	250	375	500
Walnoten	g	15	25	40	50
Volle kwark	g	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was of schil de wortel en rasp fijn. Meng vervolgens de havermout, melk, wortel, honing en kaneel in een kom.
2. Dek de kom af en plaats deze in de koelkast voor minimaal 2 uur (of de hele nacht).
3. Voeg de walnoten en de kwark toe als topping.

Tip: Probeer het eens met plantaardige alternatieven, zoals amandelmelk, havermelk of sojamelk

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

