



Boodschappenlijst

Overnight oats

Voor 2 porties

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 100 g havervlokken | <input type="checkbox"/> 1 kl honing |
| <input type="checkbox"/> 200 ml melk | <input type="checkbox"/> 150 g gemengd fruit (blauwe bessen, frambozen) |
| <input type="checkbox"/> 150 g magere Griekse yoghurt | <input type="checkbox"/> 1 el gehakte noten |
| <input type="checkbox"/> 1 el chiazaad | |