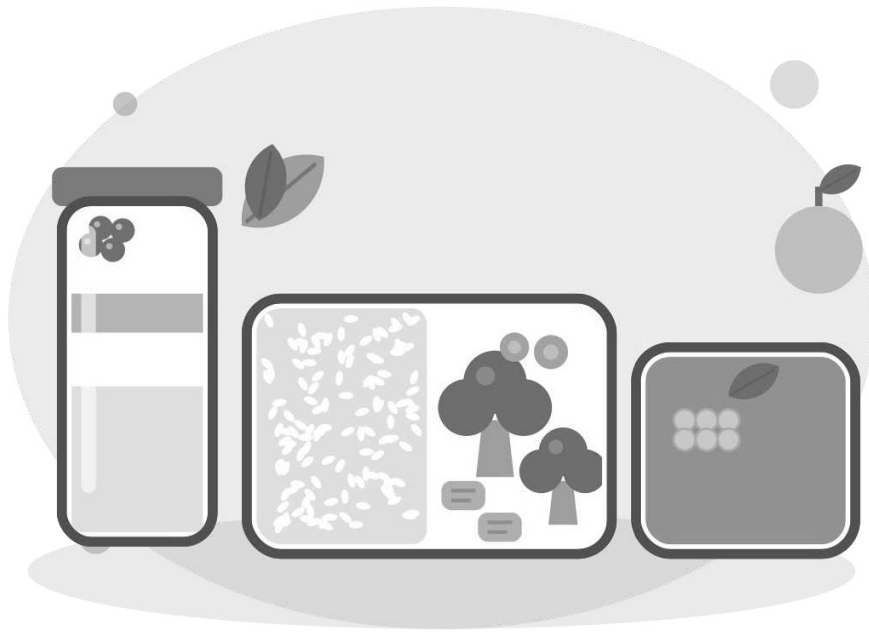




CLEVER Mealprep voor werkkenden

Snelle en gezonde recepten voor mensen met weinig tijd – slim vooruit koken, tijd besparen en meerdere dagen ontspannen genieten

Inhoud

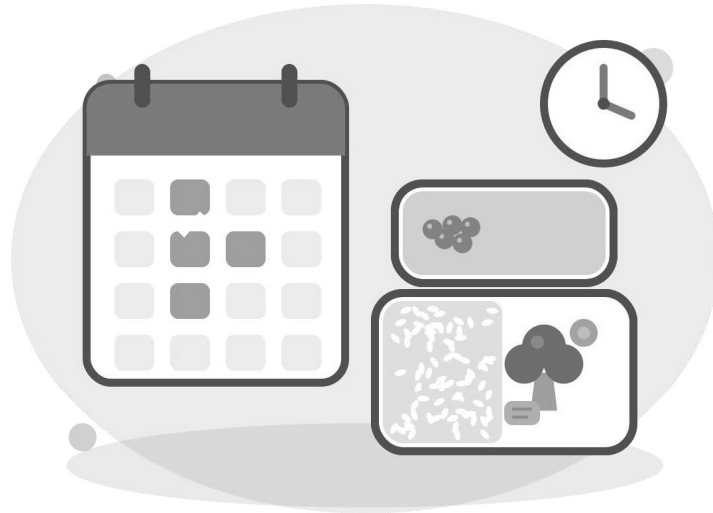
Deel 1 – Slim beginnen: mealprep zonder stress.....	1
Wat mealprep je in het dagelijks leven oplevert.....	1
Zo bespaar je tijd, geld en dagelijkse beslissingen.....	2
Welke gerechten je goed kunt voorbereiden.....	3
Onderdelen voorbereiden in plaats van complete gerechten.....	4
Koel bewaren, invriezen en veilig bewaren.....	5
De juiste spullen om snel vooruit te koken.....	6
Mealprep voor 2, 3 of 5 dagen plannen.....	7
Zo houd je je maaltijden vers en afwisselend.....	8
Veelgemaakte fouten bij mealprep en hoe je ze voorkomt.....	9
Een eenvoudige start.....	10
 Deel 2 – Ontbijt om vooraf te bereiden.....	12
1. Overnight oats met appel en kaneel.....	13
2. Skyr met bessen en havervlokken.....	14
3. Overnight oats met banaan en pindakaas.....	15
4. Ontbijtpotje met chocolade en kersen.....	16
5. Chiapudding met mango en kokos.....	17
6. Ontbijtpotje met yoghurt, bessen en granola.....	18
7. Eiwitrijke havermoutpap met banaan.....	19
8. Ontbijt met peer en walnoten.....	20
9. Overnight oats met wortel en kaneel.....	21
10. Vanille-chiapudding met frambozen.....	22
11. Ontbijtmuffins met ei en groenten.....	23
12. Eiermuffins met spinazie en feta.....	24
13. Ontbijtwraps met ei.....	25
14. Volkorenbrood met hüttenkäsespread.....	26
15. Ontbijtrepen met banaan en havermout.....	27
Slim voorbereid.....	28
 Deel 3 – Snelle bowls voor op het werk en thuis.....	29
16. Mediterrane couscousbowl.....	30
17. Quinoabowl met ovengroenten.....	31
18. Bowl met kip, rijst en broccoli.....	32
19. Bowl met zoete aardappel en kikkererwten.....	33
20. Rijstbowl met teriyakitofu.....	34
21. Bowl met linzen en feta.....	35
22. Bowl met tonijn en bonen.....	36
23. Bowl met bulgur en groenten.....	37
24. Bowl met falafel en hummus.....	38
25. Mexicaanse bowl met rijst en bonen.....	39
26. Bowl met kip en tzatziki.....	40
27. Bowl met zalm, rijst en komkommer.....	41
28. Bowl met broccoli, ei en aardappel.....	42
29. Mediterrane pastasaladebowl.....	43
30. Bowl met quinoa, avocado en bonen.....	44
Slim gecombineerd.....	45
 Deel 4 – Salades die ook na een paar dagen nog lekker zijn.....	46
31. Mediterrane pastasalade.....	47

32. Salade met speltcouscous en feta.....	48
33. Linsensalade met paprika.....	49
34. Salade met kikkererwten en komkommer.....	50
35. Aardappelsalade met yoghurt dressing.....	51
36. Quinoasalade met groenten.....	52
37. Salade met broccoli en appel.....	53
38. Pastasalade met kip.....	54
39. Salade met sardines en witte bonen.....	55
40. Bulgursalade met tomaten.....	56
41. Rijstsalade met groenten.....	57
42. Tortellinisalade met groenten.....	58
Slim voorbereid.....	59
Deel 5 – Wraps, sandwiches en snelle maaltijden om mee te nemen.....	60
43. Wrap met kip en groenten.....	61
44. Wrap met falafel en hummus.....	62
45. Wrap met tonijn en yoghurt.....	63
46. Wrap met ei en avocado.....	64
47. Mediterrane wrap met feta.....	65
48. Wrap met tofu en groenten.....	66
49. Wrap met kalkoen en roomkaas.....	67
50. Sandwich met mozzarella en pesto.....	68
51. Sandwich met kip en kruidenroomkaas.....	69
52. Sandwich met groenten en roomkaas.....	70
53. Volkorenpita met falafel.....	71
54. Ontbijtburrito om vooraf te bereiden.....	72
Slim meegenomen.....	73
Deel 6 – Eenpansgerechten met weinig afwas.....	74
55. Eenpanspasta met tomaten.....	75
56. Romige pasta met broccoli.....	76
57. Eenpansgerecht met kip en rijst.....	77
58. Mediterrane rijst met groenten.....	78
59. Stoofpotje met linzen en tomaten.....	79
60. Kikkererwtencurry met rijst.....	80
61. Curry met zoete aardappel en linzen.....	81
62. Romige pasta met champignons.....	82
63. Pasta met paprika en kip.....	83
64. Orzo met spinazie en feta.....	84
65. Eenpanscouscous met groenten.....	85
66. Chili sin carne.....	86
Slim voorbereid in één pan.....	87
Deel 7 – Bakplaatgerechten: één keer voorbereiden, meerdere keren genieten.....	88
67. Kip met aardappelen en broccoli.....	89
68. Mediterrane ovengroenten met feta.....	90
69. Zalm met aardappelen en sperziebonen.....	91
70. Bakplaat met zoete aardappel en kikkererwten.....	92
71. Kip met paprika en rijst uit de oven.....	93
72. Groenten met tofu en sesam.....	94
73. Aardappelen en broccoli uit de oven met kruidenkwark.....	95
74. Ovenpasta met feta en tomaten.....	96
75. Kruidige kip met courgette.....	97
76. Ovengroenten met halloumi.....	98
Slim koken met de bakplaat.....	99

Deel 8 – Vullende hoofdgerechten om vooruit te koken.....	100
77. Kip met broccoli en spelt uit de pan.....	101
78. Kalkoengehakt met paprika en rijst.....	102
79. Rundergehakt met groenten uit de pan.....	103
80. Romige kip met spinazie.....	104
81. Linzenbolognese.....	105
82. Groentelasagne.....	106
83. Ovenschotel met kip en pasta.....	107
84. Ovenschotel met aardappel en broccoli.....	108
85. Ovenschotel met zoete aardappel en gehakt.....	109
86. Chili con carne.....	110
87. Milde kipcurry.....	111
88. Groentecurry met kokosmelk.....	112
89. Curry met kikkererwten en spinazie.....	113
90. Rijstovenschotel met groenten en feta.....	114
Slim vooruit koken voor meerdere dagen.....	115
Deel 9 – Snelle vegetarische mealprep-ideeën.....	116
91. Halloumi met broccoli uit de pan.....	117
92. Groentefrittata.....	118
93. Linzenkoekjes met yoghurt dip.....	119
94. Kikkererwten met tomaten uit de pan.....	120
95. Zoete aardappel met feta uit de pan.....	121
96. Quinoa met groenten uit de pan.....	122
97. Pasta met spinazie en ricotta.....	123
98. Rijst met broccoli en kaas.....	124
99. Falafel met couscous.....	125
100. Gnocchi met groenten uit de pan.....	126
Slim vegetarisch vooruit koken.....	127
Deel 10 – Snacks voor op het werk en onderweg.....	128
101. Ontbijtrepen met gierst en banaan.....	129
102. Energyballs met appel en kaneel.....	130
103. Energyballs met pindakaas en havermout.....	131
104. Yoghurtbakje met bessen.....	132
105. Groentesticks met hummus.....	133
106. Mini-eiermuffins met geitenkaas.....	134
107. Hartige muffins met kaas en groenten.....	135
108. Koekjes met banaan en havermout.....	136
109. Mueslirepen met noten.....	137
110. Skyr met appel en kaneel.....	138
Slim snacken tijdens de werkweek.....	139
Deel 11 – Sauzen, dips en dressings.....	140
111. Yoghurtdressing met kruiden.....	141
112. Honing-mosterd dressing.....	142
113. Citroen-tahindressing.....	143
114. Romige avocadodressing.....	144
115. Tomatensaus met kruiden.....	145
116. Yoghurt dip met knoflook.....	146
117. Dip met paprika en feta.....	147
118. Basisrecept voor hummus.....	148
119. Kruidenkwark.....	149
120. Snelle pindasaus.....	150

Bonus – Slim plannen en tijd besparen.....	151
Vijfdaags mealprep-plan voor werkenden.....	151
Zevendaags weekmenu voor meer afwisseling.....	153
Mealprep-plan met slechts twee kookmomenten per week.....	154
Boodschappenlijst per productgroep.....	155
Voorraadlijst voor drukke werkweken.....	159
Mealprep met een eenvoudige basis.....	160
Welke gerechten 2, 3 of 4 dagen houdbaar zijn.....	162
Invriezen en goed ontdooien.....	163
Porties eenvoudig aanpassen.....	164
Restjes slim gebruiken.....	165
Alternatieven voor vlees, vis en vegetarische ingrediënten.....	167
Leeg weekmenu om zelf in te vullen.....	168
Lege boodschappenlijst om zelf in te vullen.....	169
Slotwoord.....	171

Deel 1 – Slim beginnen: mealprep zonder stress



Een volle werkdag, afspraken, boodschappen, het huishouden en dan ook nog elke avond bedenken wat er op tafel komt – juist dan kan mealprep het dagelijks leven een stuk makkelijker maken.

Het betekent niet dat je op zondag uren in de keuken moet staan of vijf dagen lang hetzelfde gerecht moet eten. Een goede voorbereiding houdt vooral in dat je maaltijden of onderdelen daarvan alvast klaarmaakt, zodat je doordeweeks sneller een evenwichtige maaltijd op tafel zet.

Zelfs een paar voorbereide ingrediënten kunnen een groot verschil maken. Gekookte rijst, geroosterde groenten, een dressing of ontbijtpotjes die al klaarstaan, besparen tijd en nemen je elke dag beslissingen uit handen.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je mealprep eenvoudig in je dagelijkse routine opneemt, zonder dat het een extra project wordt.

Wat mealprep je in het dagelijks leven oplevert

Mealprep betekent letterlijk **maaltijden voorbereiden**. Hoe uitgebreid je dat doet, bepaal je zelf.

Je kunt complete gerechten voor meerdere dagen vooruit koken. Maar je kunt ook alleen losse onderdelen voorbereiden en die later op verschillende manieren combineren.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Overnight oats voor twee of drie ontbijtjes maken
- Rijst, couscous of quinoa voorkoken
- Groenten wassen, snijden of roosteren
- Kip, tofu of peulvruchten voorbereiden
- Dressings en dips apart bewaren
- Snacks in porties klaarzetten
- Ovenschotels of curry's voor meerdere porties maken
- Afzonderlijke gerechten invriezen

Voor werkenden is het grootste voordeel dat je na een lange werkdag niet meer vanaf nul hoeft te beginnen.

Je hoeft niet eerst boodschappen te doen, ingrediënten bij elkaar te zoeken en daarna nog te koken: de basis staat al klaar.

Mealprep kan er ook voor zorgen dat je minder vaak terugvalt op spontane en vaak duurdere oplossingen, zoals eten bestellen, iets afhalen of snel nog boodschappen doen op weg naar huis.

Je hoeft daarvoor niet elke dag volledig te plannen. Vaak is het al genoeg om je op de drukste dagen voor te bereiden.

Zo bespaar je tijd, geld en dagelijkse beslissingen

De grootste tijdswinst zit niet per se in het koken zelf, maar in het verminderen van losse handelingen.

Als je bijvoorbeeld in één keer groenten voor meerdere gerechten wast en snijdt, hoef je dat werk maar één keer te doen.

Hetzelfde geldt voor:

- Ingrediënten bij elkaar zoeken
- Snijplank en mes gebruiken
- De oven voorverwarmen
- Rijst of aardappelen koken
- Groenten roosteren
- Keukengerei schoonmaken

In plaats van meerdere kleine kooksessies doe je een deel van het werk in één keer.

Minder dagelijkse beslissingen

De vraag 'Wat zal ik vandaag eten?' klinkt onschuldig. Na een lange werkdag kan zelfs zo'n kleine beslissing vermoeiend zijn.

Met een eenvoudig weekmenu neem je die beslissing voor een deel al vooraf.

Je hoeft niet elke maandag precies hetzelfde te eten. Plan liever een paar maaltijden waaruit je kunt kiezen.

Bijvoorbeeld:

Maandag: bowl met kip en rijst

Dinsdag: couscoussalade met feta

Woensdag: groentecurry met rijst

Donderdag: wrap met voorbereide ingrediënten

Vrijdag: een ingevroren portie uit de vriezer

Zo heb je structuur en blijf je toch flexibel.

Gerichter boodschappen doen

Mealprep kan ook helpen om voedsel beter te benutten.

Als je vóór het boodschappen doen ongeveer weet welke gerechten je wilt maken, koop je gericht in en kun je ingrediënten voor meerdere maaltijden gebruiken.

Een bos lente-uitjes kun je bijvoorbeeld verwerken in een bowl, een wrap en een groenteroerbak.

Dat werkt ook goed met:

- Paprika
- Broccoli
- Wortels
- Spinazie
- Rijst
- Couscous
- Kikkererwten
- Feta
- Yoghurt
- Kip
- Tofu

Hoe meer ingrediënten je in verschillende gerechten kunt gebruiken, hoe eenvoudiger je weekplanning wordt.

Welke gerechten je goed kunt voorbereiden

Niet elk gerecht is even geschikt voor mealprep.

Vooral gerechten die je goed kunt bewaren en opwarmen, of die ook koud lekker zijn, werken goed.

Heel geschikt

Denk bijvoorbeeld aan:

- Curry's
- Stoofgerechten
- Chili
- Rijstgerechten
- Pastagerechten
- Ovenschotels
- Geroosterde groenten
- Soepen
- Bowls
- Gerechten met couscous of bulgur
- Overnight oats
- Chiapudding
- Muffins
- Frittata
- Vullingen voor wraps
- Gerechten met peulvruchten

Veel van deze gerechten smaken de volgende dag zelfs extra lekker, omdat de kruiden en sauzen tijd hebben gehad om in te trekken.

Beter apart bewaren

Sommige ingrediënten kun je beter pas vlak voor het eten toevoegen.

Dat geldt bijvoorbeeld voor:

- Knapperige bladsla
- Croutons
- Geroosterde noten
- Krokante toppings
- Dressings
- Avocado
- Verse kruiden
- Kwetsbare bessen

Een salade blijft bijvoorbeeld langer vers als je de dressing en kwetsbare ingrediënten apart meeneemt.

Onderdelen voorbereiden in plaats van complete gerechten

Een bijzonder flexibele vorm van mealprep is het voorbereiden van losse onderdelen.

Je maakt een paar basisingrediënten klaar en combineert die later op verschillende manieren.

Bijvoorbeeld:

Eiwitbron:

Kip, ei, tofu, linzen of kikkererwten

Vullende basis:

Rijst, couscous, bulgur, aardappelen of pasta

Groenten:

Broccoli, paprika, courgette, wortels of spinazie

Saus of dip:

Yoghurdip met kruiden, hummus, tahindressing of tomatensaus

Met dezelfde basisingrediënten kun je zo verschillende maaltijden maken.

Koel bewaren, invriezen en veilig bewaren

Een goede voorbereiding werkt alleen als je voedsel op de juiste manier bewaart.

Laat warme gerechten niet onnodig lang op kamertemperatuur staan. Verdeel grotere hoeveelheden bij voorkeur over kleinere bakjes, zodat ze sneller kunnen afkoelen, en zet ze daarna zo snel mogelijk in de koelkast.

De koelkast staat idealiter op ongeveer **4 tot 5 °C**.

Geschikte bakjes

Goed afsluitbare bakjes van glas of voedselveilig kunststof zijn handig.

Verschillende formaten komen van pas:

- Kleine bakjes voor dips en dressings
- Middelgrote bakjes voor ontbijt en snacks
- Grotere bakjes voor hoofdgerechten

Bakjes met vakjes kunnen handig zijn als je onderdelen gescheiden wilt houden.

Gerechten voorzien van een etiket

Als je regelmatig vooruit kookt of gerechten invriest, is een eenvoudig etiket handig.

Schrijf er bijvoorbeeld op:

- Naam van het gerecht
- Bereidingsdatum
- Eventueel het aantal porties

Zo houd je makkelijker overzicht.

Hoe lang blijven voorbereide gerechten goed?

Hoe lang een gerecht houdbaar is, hangt af van de ingrediënten, de bereiding, de koeling en de manier van bewaren.

Een praktische vuistregel: bereid bederfelijke gerechten liever voor een kortere periode en vries porties in als je ze pas later wilt eten.

Gerechten met gekookte rijst, vis, vlees, zuivelproducten of ei vragen extra aandacht bij het koelen en bewaren.

Een vreemde geur, schimmel of een veranderde structuur zijn duidelijke redenen om voedsel weg te gooien. Ziekmakende bacteriën kun je echter niet altijd zien of ruiken. Daarom zijn ook hygiënisch werken, snel afkoelen en voortdurend koel bewaren belangrijk.

Invriezen

Veel mealprep-gerechten kun je prima per portie invriezen.

Bijzonder geschikt zijn:

- Soepen
- Stoofgerechten
- Curry's
- Chili
- Bolognesesaus
- Ovenschotels
- Gekookte peulvruchten
- Hartige groentekoekjes
- Muffins
- Ontbijtrepen

Waterrijke rauwe ingrediënten, zoals komkommer en bladsla, zijn minder geschikt.

Het handigst is om gerechten meteen per portie in te vriezen. Dan hoef je later alleen te ontdooien wat je nodig hebt.

De juiste spullen om snel vooruit te koken

Voor mealprep heb je geen speciale keukenuitrusting nodig.

Een paar dingen maken de voorbereiding wel een stuk prettiger.

Handige basisuitrusting

Denk aan:

- Een scherp keukenmes
- Een grote snijplank

- Meerdere bewaarbakjes
- Kleine bakjes voor dips
- Een grote koekenpan
- Een kookpan
- Een bakplaat of ovenschaal
- Een maatbeker
- Een keukenweegschaal
- Een zeef
- Diepvriesbakjes of diepvrieszakjes

Als je vaak grotere hoeveelheden voorbereidt, kunnen meerdere bewaarbakjes van hetzelfde formaat handig zijn.

Koop niet te veel bakjes

Begin liever met een paar formaten.

Voor dagelijks gebruik zijn vaak voldoende:

- Kleine bakjes voor snacks en sauzen
- Middelgrote bakjes voor ontbijt
- Grotere bakjes voor lunch en avondeten

Belangrijker dan een grote verzameling is dat de bakjes goed sluiten en makkelijk te stapelen en schoon te maken zijn.

Mealprep voor 2, 3 of 5 dagen plannen

Je hoeft niet meteen voor een hele werkweek vooruit te koken.

Als je net begint, is het vaak eenvoudiger om eerst voor twee of drie dagen iets klaar te maken.

Mealprep voor 2 dagen

Deze aanpak is vooral handig als je flexibel wilt blijven.

Je kunt bijvoorbeeld op zondag maaltijden voor maandag en dinsdag voorbereiden en op dinsdagavond nog een korte kooksessie plannen.

Zo blijft de voorbereiding overzichtelijk en zorg je toch voor afwisseling.

Mealprep voor 3 dagen

Drie dagen zijn voor veel werkenden een goede middenweg.

Je kunt bijvoorbeeld voorbereiden:

- Drie ontbijtjes
- Drie lunches

- Twee snacks

Dat scheelt al flink wat werk tijdens de eerste helft van de week.

Mealprep voor 5 dagen

Als je voor een volledige werkweek wilt voorbereiden, houd dan rekening met verschillende manieren van bewaren.

Gerechten voor de eerste dagen gaan in de koelkast. Porties voor later in de week kun je, afhankelijk van het gerecht, invriezen.

Een mogelijke indeling:

Maandag: vers bereide bowl

Dinsdag: voorbereid rijstgerecht

Woensdag: pastasalade of couscoussalade

Donderdag: ontdooide portie curry

Vrijdag: ontdooide portie ovenschotel of chili

Zo voorkom je dat bederfelijke gerechten te lang in de koelkast staan.

Zo houd je je maaltijden vers en afwisselend

Mealprep hoeft niet te betekenen dat je vijf keer hetzelfde gerecht eet.

De eenvoudigste truc is om dezelfde ingrediënten op verschillende manieren te combineren.

Voorbeeld: één basis, drie maaltijden

Je bereidt voor:

- Rijst
- Broccoli
- Paprika
- Kip of tofu

Daarmee maak je:

Dag 1:

Rijstbowl met yoghurt dip en kruiden

Dag 2:

Roerbakgroenten met een kruidige tomatensaus

Dag 3:

Wraps gevuld met groenten, sla en hummus

De basisingrediënten blijven grotendeels hetzelfde, maar de smaak en samenstelling veranderen.

Sauzen zorgen voor afwisseling

Met verschillende sauzen geef je eenvoudige basisingrediënten snel een andere smaak.

Bijvoorbeeld:

- Yoghurt met kruiden
- Hummus
- Tahin-citroendressing
- Tomatensaus met kruiden
- Pindasaus
- Honing-mosterdsaus

Bewaar sauzen bij voorkeur apart en voeg ze pas vlak voor het eten toe.

Voeg verse ingrediënten later toe

Met een paar verse ingrediënten maak je een voorbereide maaltijd meteen aantrekkelijker.

Denk aan:

- Verse kruiden
- Citroensap
- Lente-uitjes
- Geroosterde pitten
- Feta
- Yoghurt
- Vers fruit
- Knapperige sla

Zo voelt een voorbereide maaltijd minder als 'eten van gisteren'.

Veelgemaakte fouten bij mealprep en hoe je ze voorkomt

Fout 1: Te veel tegelijk voorbereiden

Vooraf in het begin is de verleiding groot om ontbijt, lunch, avondeten en snacks voor zeven dagen klaar te maken.

Dat kan al snel uren duren. De voorbereiding voelt dan eerder vermoeiend dan behulpzaam.

Beter: Begin met twee of drie maaltijden.

Fout 2: Vijf identieke porties maken

Meerdere dagen achter elkaar hetzelfde gerecht eten, kan snel saai worden.

Beter: Bereid een paar basisingrediënten voor en combineer ze op verschillende manieren.

Fout 3: Te veel verschillende recepten kiezen

Vijf totaal verschillende recepten betekenen meestal ook vijf verschillende ingrediëntenlijsten en veel losse handelingen.

Beter: Kies gerechten waarin dezelfde ingrediënten terugkomen.

Fout 4: De dressing al over de salade gieten

Daardoor kan een knapperige salade na een paar uur slap worden.

Beter: Neem de dressing apart mee en voeg hem pas vlak voor het eten toe.

Fout 5: Geen reserve achter de hand houden

Soms duurt een werkdag langer dan gepland of heb je spontaan zin in iets anders.

Beter: Bewaar een of twee ingevroren porties als flexibele reserve.

Fout 6: Te ingewikkeld plannen

Mealprep moet je werk besparen en geen extra planningsproject worden.

Je hebt geen perfect weekmenu of tien verschillende bewaarbakjes nodig.

Deze eenvoudige aanpak is al genoeg:

1. Kies twee of drie gerechten.
2. Maak een boodschappenlijst.
3. Bereid ingrediënten zoveel mogelijk tegelijk voor.
4. Verdeel de gerechten in porties en bewaar ze op de juiste manier.

Daarmee heb je al een goede mealprep-routine.

Een eenvoudige start

Als je nog niet eerder regelmatig vooruit hebt gekookt, begin dan klein.

Kies voor je eerste week:

- 2 voorbereide ontbijtjes
- 2 voorbereide hoofdmaaltijden
- 1 snack
- 1 saus of dip

Kijk daarna wat in jouw dagelijks leven goed werkt.

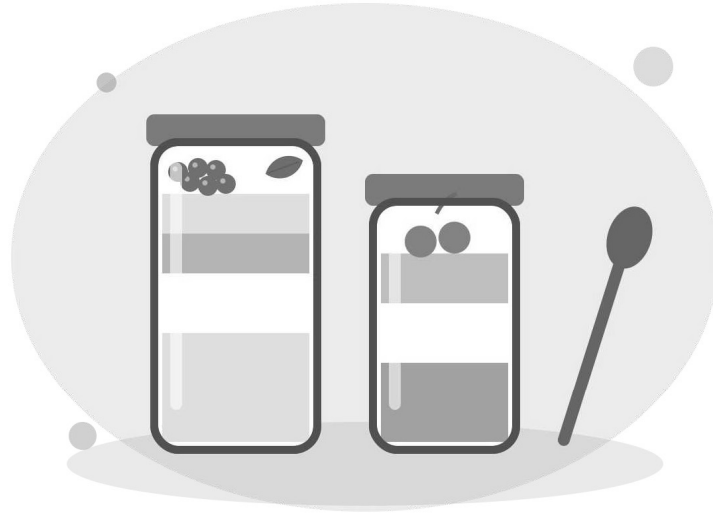
Misschien bereid je liever complete gerechten voor. Misschien past de flexibele aanpak met losse onderdelen beter bij je. Of misschien wil je alleen lunches voor je werk vooruit koken.

Er is niet één perfecte manier om aan mealprep te doen.

De beste manier is die je zonder veel moeite kunt volhouden.

Daarbij helpen de recepten die volgen: je kunt ze eenvoudig voorbereiden, per portie bewaren en gemakkelijk inpassen in je werkweek.

Deel 2 – Ontbijt om vooraf te bereiden



Een voorbereid ontbijt bespaart vooral op hectische werkdagen kostbare tijd. Veel van de volgende recepten kun je de avond ervoor of voor meerdere dagen tegelijk maken. 's Ochtends haal je ze zo uit de koelkast. Je begint de dag zonder nog uitgebreid te hoeven snijden, roeren of koken.

1. Overnight oats met appel en kaneel



Porties: 2

Vorbereiding: 10 min.

Koeltijd: minimaal 4 uur

Voedingswaarden per portie: ca. 390 kcal | 19 g eiwit | 55 g koolhydraten | 9 g vet | 8 g vezels

INGREDIËNTEN

- 100 g fijne havervlokken
- 250 g skyr naturel
- 180 ml melk of ongezoete plantaardige drink
- 1 grote appel
- 1 el chiazaad
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing, optioneel
- 1 tl citroensap

BEREIDING

1. Meng de havervlokken, skyr, melk, chiazaad en kaneel goed door elkaar.
2. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes. Meng met het citroensap.
3. Schep ongeveer driekwart van de appelblokjes door het havermengsel.
4. Verdeel alles over twee afsluitbare potjes en leg de rest van de appel erop.
5. Zoet naar wens met een beetje honing.
6. Sluit de potjes af en laat ze minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, in de koelkast staan.

Mealprep-tip: Goed afgesloten kun je de overnight oats ongeveer 2-3 dagen in de koelkast bewaren.