



Special: Arabische overnight oats

met granaatappel en mango-spinaziesmoothie



ca. 30min



2 personen

Het mooie aan overnight oats is dat je ze - zoals de naam al doet vermoeden - de avond ervoor maakt en 's nachts laat staan. De volgende ochtend hoef je alleen nog maar de smoothies te maken en je kunt aan tafel. De tahini en dadels geven deze havermout een heerlijke Arabische twist.

Wat je van ons krijgt

- 1 granaatappel
- 1 zakje pecannoten ¹⁵
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 zakje gedroogde dadels
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 pak havervlokken ¹
- 1 mango
- 1 stukje verse gember
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- honing

Kookgerei

- maatbeker
- staafmixer
- zeef
- kleine kookpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 34.2g, koolhydraten 109.8g, eiwit 21.9g



1. Granaatappel ontpitten

Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek de stukken in het water open. Verwijder de schil en vliesjes. Vang de **granaatappelpitjes** in een zeef op en bewaar ze tot gebruik in een luchtdichte verpakking in de koelkast.



4. Smoothie voorbereiden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil en rasp de **gember** fijn.



2. Noten karameliseren

Doe 1-2el suiker in een kleine kookpan en laat het op matig-middelhoog vuur smelten. Roer niet door, maar beweeg de pan aan de steel. Wacht tot de suiker goudbruin, bijna amber kleurt en roer er dan vlug de **pecannoten** en een snuf zout door. Schep de **noten** op een bord en laat afkoelen. Bewaar de **noten** in een luchtdichte verpakking buiten de koelkast tot de volgende dag.



5. Smoothie maken

Doe de **mango**, **spinazie** en **gember** met 1-2el honing of suiker en 400ml water (je kunt ook kokoswater of koude groene thee gebruiken) in een hoge beker of blender. Pureer glad, dit kan zo'n 3-5min duren. Schenk de **smoothie** in glazen.



3. Overnight oats maken

Meng de **tahin** met 1-2el honing en een snufje zout. Voeg **2-3el melk** toe en schenk het papje in een hoge (maat)beker. Voeg de **dadels**, de **rest van de melk** en 100ml water toe en pureer glad. Verdeel de **rozijnen** en de **helft van de havervlokken** over 2 kommen of weckpotten en schenk de **tahinmelk** erover. Roer door, dek af met folie en zet in de koelkast tot de volgende ochtend.



6. Overnight oats afmaken

Hak de **gekarameliseerde noten** evt. grof. Neem de **overnight oats** uit de koelkast en garneer met de **noten** en **granaatappelpitjes**. Serveer de **oats** met de **smoothie**.