



Special: overnight carrot cake-oatmeal

met ananas, rozijnen en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

We begrijpen dat je wellicht niet de beste versie van jezelf bent op nieuwjaarsdag. Maak deze overnight oatmeal bake dus vooral een avond van tevoren. Dan hoef je 'm de volgende ochtend alleen nog even af te bakken in de oven. Nog beter: er zit havermout, groente en fruit in, dus in principe telt dat als je goede voornemen om gezond te eten. Toch?

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje ananastukjes
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 2 wortels
- 1 pak havervlokken ¹
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 2 eieren ³
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje poedersuiker
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 14.5g, koolhydraten 102.9g, eiwit 18.6g



1. Droge ingrediënten mengen

Vang het **sap** van de **ananas** op. Hak de **walnoten** grof. Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Meng de **havervlokken** met de **rozijnen**, **walnoten**, **wortel** en de **ananas**.



2. Natte ingrediënten mengen

Klop de **eieren** met de **melk** glad. Roer er de **kaneel**, 100g suiker, 1/2tl zout, het **ananassap** en de **helft van het bakpoeder** door.



3. Porridge mengen

Roer de **wortelmix** door het **melkmengsel** en stort alles in een ovenschaal. Het geheel moet in de ovenschaal een hoogte van 4-5cm hebben. Dek af met folie en bewaar 1 tot 24 uur in de koelkast.



4. Yoghurt afmaken

Roer de **poedersuiker** door de **yoghurt** en bewaar koel tot het serveren.



5. Overnight oats bakken

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht) en neem de **havermout** uit de koelkast. Bak 30-40min, tot de bovenkant goudbruin en knapperig is, maar het binnenste nog een beetje zacht.



6. Serveren

Serveer de **carrot cake-oatmeal** met de **yoghurt** en besprenkel met de **ahornsiroop**.