

TIRAMISU BLENDED OATS

3 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 banaan;
- 120 gram havervlokken;
- 2 eetlepels chiazaad;
- 2 eetlepels magere yoghurt (naturel);
- 1 theelepel vanille extract;
- 2 theelepels honing;
- 120 milliliter halfvolle melk;
- 120 milliliter koffie;
- 6 eetlepels magere kwark;
- 3 theelepels cacaopoeder.

Bereiding

Begint jouw hart ook sneller te kloppen van tiramisu? Probeer dan deze gezondere variant! Deze tiramisu blended oats zijn een traktatie voor je smaakpapillen. Kortom, een perfecte maaltijd voor tijdens de suhoor.

Maak het beslag

Meng alle ingrediënten met elkaar in een blender. Mix het tot een glad mengsel. Verdeel dit over 3 glaasjes en dek deze af met een deksel. Laat de glaasjes minimaal 3 uur in de koelkast staan. Haal ze daarna uit de koelkast. Versier de glaasjes met wat magere kwark en cacaopoeder. BSAHA, of eet smakelijk!