



Gouden havermoutpap



2 porties



15 minutes

INGREDIENTEN

40 gram havermout
40 gram fijn geraspte zoete aardappel
(liefst met schil!)
0,5 theelepel kurkuma
0,5 theelepel kaneel
300 ml amandelmelk of havermelk
1 banaan
1 klein handje gedroogd fruit, zoals
rozijnen, dadels of abrikozen. Of van
allemaal een beetje. Ze hebben
allemaal hun eigen
gezondheidsvoordelen en zorgen voor
een beetje zoetheid.
1 klein handje gemengde noten of
eventueel pompoenpitten of
zonnebloempitten

NOTITIES

Maak gerust twee porties en bewaar een in de koelkast om de volgende dag op te warmen in een pannetje. Doe wel voor je gaat eten pas de topping op de havermout!

Met havermoutpap kan je eindeloos variëren, er zijn zelfs hartige varianten, met Italiaanse kruiden en mozzarella bijvoorbeeld. Als je niet van zoet houdt, Google hier dan even op. Want deze versie in dit recept is wel zoetig, maar ook kruidig en verwarmend. Echt voedzaam comfortfood dus. Door de combi van zoete aardappel en havermout zit hij vol goede koolhydraten, vezels en vitaminen en mineralen. Een hele goede maaltijd om al je niveaus weer even aan te vullen en het geeft ook nog eens veel energie, zonder dip.

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de melk in een pannetje en breng zachtjes aan de kook. Voeg de geraspte zoete aardappel meteen toe en laat een paar minuten meekoken.
2. Voeg dan de havermout toe en laat rustig door koken. Voeg ook de kruiden toe (kaneel en kurkuma) en roer dit goed door de pap.
3. Prak de helft van de banaan en snijd de andere helft in plakjes. Snijd ook eventueel het gedroogde fruit in stukjes (bij rozijnen is dit niet nodig).
4. Als de havermout goed tot pap is ingekookt, kan je de geprakte banaan en het gedroogde fruit toevoegen, zodat dit warm ook warm wordt.
5. Doe daarna de pap in een kommetje, versier met de banaan en de gemengde noten of zaden en pitten en voila, je hebt een supermaaltijd!

