

Havermoutpap met fruit

chiazaadjes en noten

Chia is één van de meeste veelzijdige superfoods. Je kunt het werkelijk in elk gerecht gebruiken. De zaadjes zijn rijk aan onder andere omega-3, vezels, ijzer en vitamine B1. Ze hebben een nootachtige smaak die heerlijk tot zijn recht komt in deze havermoutpap.

10 min | 537 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Havermout	g	40	80	120	160
Chiazaad	g	15	30	45	60
Sojadrink	ml	100	200	300	400
Fruit van het seizoen	st	1	2	3	4
Noten	g	20	40	60	80
Plantaardige yoghurt	ml	50	100	150	200
Pindakaas	el	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de havermout, chiazaadjes, sojadrink en kaneelpoeder in een steelpan. Kook het al roerend 3-5 minuten.
2. Kies ondertussen fruit van het seizoen (bijvoorbeeld uit het fruitpakket). Snijd het fruit in stukjes en hak de noten grof.
3. Schep de havermout in kommen en verdeel de plantaardige yoghurt, stukjes fruit, pindakaas en gehakte noten erover.

Tip: Heb je iets meer tijd in de ochtend? Maak dan eens een 'lekkere baked oats' met seizoensfruit. Blend de havermout, chiazaad, sojadrink, fruit, bakpoeder, kaneelpoeder en zout en eventueel agavesiroop tot een glad mengsel. Schenk het in een klein ovenschaaltje en bak het op 180 °C voor 20 minuten. Voeg als laatste de plantaardige yoghurt, gehakte noten en pindakaas toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

