



Havermoutpap van amandelmelk, appel en kaneel

Informatie

4 personen

Bereiding 15 minuten

Ontbijt

Ingrediënten

- 1 liter amandelmelk
- 100 g havermout
- 1 tl gemalen kaneel
- 2 appels



Bereiding

1. Breng de amandelmelk aan de kook.
2. Roer de havermout en kaneel erdoor en laat 2 min. op laag vuur koken. Haal van het vuur en laat 5 min. staan. Breng eventueel op smaak met klein beetje suiker of met honing.
3. Snijd ondertussen de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Garneer de havermoutpap met de appel en kaneel.

Voedingswaarden per persoon

- energie 195 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 31 g
- vet 5 g
 waarvan verzadigd 1 g
- natrium 125 mg
- vezels 4 g

Bron: Allerhande