



Havermoutvlokkenpap

Een voedend ontbijt. Eenvoudig voor te bereiden en in de ochtend klaar voor de afwerking.

Bereiding

Week de vlokken 30 minuten in het water en de rijst / amandeldrink. Voeg de rozijnen en eventueel een kaneelstokje toe. Breng dat aan de kook in een pan en kook het 20 minuten op een laag pitje (zonder deksel anders kookt het over). Laat de pap 30 minuten na wellen op een warme plek. Tot hier kun je het van tevoren maken, bewaren in de koelkast en opwarmen wanneer je het nodig hebt. Dit doe je in een pannetje en voeg nog een extra scheut amandeldrink toe. In een glazen opbergbakje blijft het 5 dagen houdbaar. Dien op met de vulling naar behoefte.

Ingrediënten

1 kop Havervlokken

2 el rozijnen

2 koppen water

2 koppen amandeldrink

Evt. Ceylon kaneelstokje

Vulling naar keuze:

Noten

Zaden

Rozijnen

(hartige variant)

1 tl Kurkuma gecombineerd met zwarte peper

Shoyu saus

Rozijnen/dadels

Bronvermelding

Sonnevelt Opleidingsmateriaal – Recepten Marion Pluimes