

Recept: Perfecte Havermoutpap (ontbijt)



Een romige, gezonde havermoutpap vol voedingsstoffen. De perfecte basis voor een voedzaam ontbijt waar je de hele ochtend op doorgaat. Deze havermoutpap is makkelijk aan te passen met jouw favoriete toppings en smaakmakers.

Je hebt ongeveer 2 tot 2.5 keer de hoeveelheid vocht nodig om smeùige havermout te krijgen

Dus 10 gr havermout = 20 tot 25 gr water of melk



Aantal personen: 1



Tijd: 15 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

Ingrediënten:

Basisrecept

- | | | |
|--|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> Havermout | 30 - 50 gr | |
| <input type="checkbox"/> (Plantaardige) melk | 75 - 125 ml | |
| <input type="checkbox"/> Zout | Snufje | |
| <input type="checkbox"/> Kaneel (optioneel) | Snufje | |

Toppings naar keuze:

- | | | |
|--|------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vers fruit | Naar smaak | bessen, banaan, appel |
| <input type="checkbox"/> Noten en zaden | Naar smaak | walnoten, amandelen, chiazaad |
| <input type="checkbox"/> Honing of ahornsiroop | Naar smaak | |
| <input type="checkbox"/> Pindakaas of notenpasta | 1 el | optioneel |
| <input type="checkbox"/> Griekse Yoghurt | 2 el | optioneel |

Bereidingswijze

Basis Havermoutpap Koken

- Doe de havermout, melk en een snufje zout in een steelpan.
- Breng het mengsel aan de kook op middelhoog vuur.
- Kook 4-6 minuten op laag vuur terwijl je regelmatig roert, tot de havermout bijna zacht is en de melk grotendeels is opgenomen.

Let op: In het begin lijkt het meer op soep dan op pap, maar geloof ons, het komt helemaal goed!

Laten Nagaren

- Haal de pan van het vuur zodra de havermout bijna de gewenste consistentie heeft bereikt.
- Dek de pan af met een deksel en laat de havermout 5-10 minuten nagaren.
- Door de restwarmte gaart de havermout nog even na, neemt hij meer melk op en wordt hij lekker zacht en romig.

Toppings Toevoegen

- Schep de romige havermoutpap in een kom.
- Voeg je favoriete toppings toe: vers fruit, noten, zaden, honing of ahornsiroop.
- Voor extra smaak kun je pindakaas, een schepje yoghurt of kokosmelk toevoegen.
- Vergeet niet te variëren met verschillende toppings zodat je ontbijt elke dag anders is!

Variaties en Extra Tips

- Voor roosteren:** Rooster de havermout eerst in een lepel gesmolten boter of ghee tot het nootachtig ruikt, voeg dan pas de melk toe voor extra smaak en textuur.
- Appeltaart-variant:** Voeg tijdens het koken appelblokjes, rozijnen en kaneel toe voor een appeltaartsmaak.
- Blueberry muffin-variant:** Voeg een geprakte banaan en verse of diepvries blauwe bessen toe tijdens het koken.
- Carrot cake-variant:** Kook met fijngeraspte wortel, rozijnen, walnoten en speculaaskruiden.