



Hoofdgerechten

Havermoutbowl met chocolade, rood fruit, peanutbutter, confituur en granola

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 eetlepels confituur (rode vruchten)
50 gram melkchocolade (geraspt)
2 theelepels vanille-extract
5 dadels (medjoul, ontpit)
500 milliliters havermelk
4 eetlepels pindakaas
200 gram havermout
4 eetlepels granola
4 eetlepels water
1 handvol aardbeien (in plakjes gesneden)
1 handvol blauwe bessen
1 handvol frambozen

Met zelfgemaakte granola, druk je helemaal je eigen stempel op deze verrukkelijke havermoutbowl. Wist je trouwens dat havermout zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel? Zo kom je gerust de hele voormiddag door zonder energiedips.

Bereidingswijze

Doe de havermelk, dadels en het vanille-extract in een blender en mix tot een glad geheel.

Meng de melk onder de havermout en zet 1 nacht in de koelkast.

Roer de havermoutpap nog even stevig om en verdeel over de bowls.

Meng de pindakaas met water tot een lopende massa en giet ze over de bowls.

Versier de bowls met rood fruit, blauwe bessen, een lepeltje rode vruchtenconfituur, vers geraspte chocolade en granola.

Keukenbenodigdheden

Blender

