



HAVERMOUTPAP UIT DE OVEN – IDDSI 5



*Ik eet zelf graag havermout. Het is voedzaam en snel klaar. Zo'n ontbijtje als dit maak ik wel eens in het weekend. Zo gedaan, en lekker dat het is! Een goede afwisseling van die standaard pap uit pak. Dit recept komt uit op niveau 5 **fijngemalen en smeug**: er zitten kleine, zachte stukjes in het recept en het is dus niet volledig glad.*

Recept voor 2 personen

Benodigheden:

- 1 rijpe banaan
- 80 gram havermout
- 30-40 ml melk
(of kies voor 250-300 ml kant en klare havermoutpap uit een pak i.p.v. de havermout en melk)
- theelepel kaneel
- snufje zout
- handje (diepvries)frambozen
- olie/boter
- ovenschaal

Aan de slag:

1. Warm de oven voor op 180 graden en vet de ovenschaal in met wat roomboter of kokos-/zonnebloemolie.
2. Doe de havermout in een kom en bedek de havermout met kokend water. Laat even staan. Voeg na een paar minuten wat melk toe (als je kant en klare havermoutpap gebruikt, kan je stap 2 overslaan).
3. Prak ondertussen de banaan en voeg samen met de theelepel kaneel en snufje zout bij de havermout. Voeg eventueel nog suiker of honing toe. Stort de havermout in de ovenschaal.





4. Prak de frambozen op een bordje tot moes. Smeer dit uit op de bovenkant.
5. Zet de schaal 15-20 minuten in de oven.
6. Schep in een kom of op een bord. Roer het even goed door, zodat de bovenkant goed mengt met de rest van de pap.



DAT IS EVEN
SLIKKEN

