



HAVERMOUT – IDDSI 5



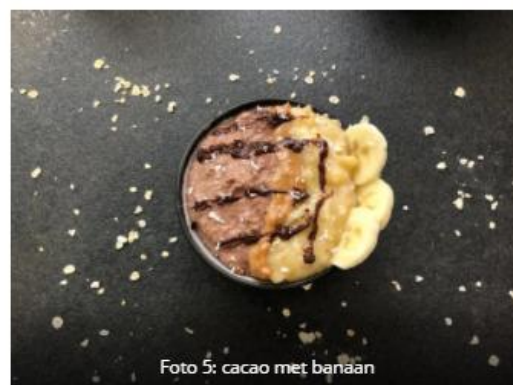
Havermoutpap is één van die dikvloeibare producten die vaak geserveerd wordt voor mensen met slikproblemen. Deze variant op de havermoutpap is net even anders en variëren kan eindeloos! Door de havermout langer van tevoren te maken, kunnen de smaken er goed in trekken. Deze havermout-variant bevat kleine stukjes en valt daarom onder niveau 5 - **smeuig en fijn gemalen**.

Basisrecept (foto 2) voor 1 persoon

- 30-40 gram havermout
- 80-100 ml melk
- 100-120 ml yoghurt

Aan de slag:

Mix de ingrediënten door elkaar in een afsluitbaar bakje. Zet in de koelkast en laat een nachtje staan.





Variaties ter inspiratie:

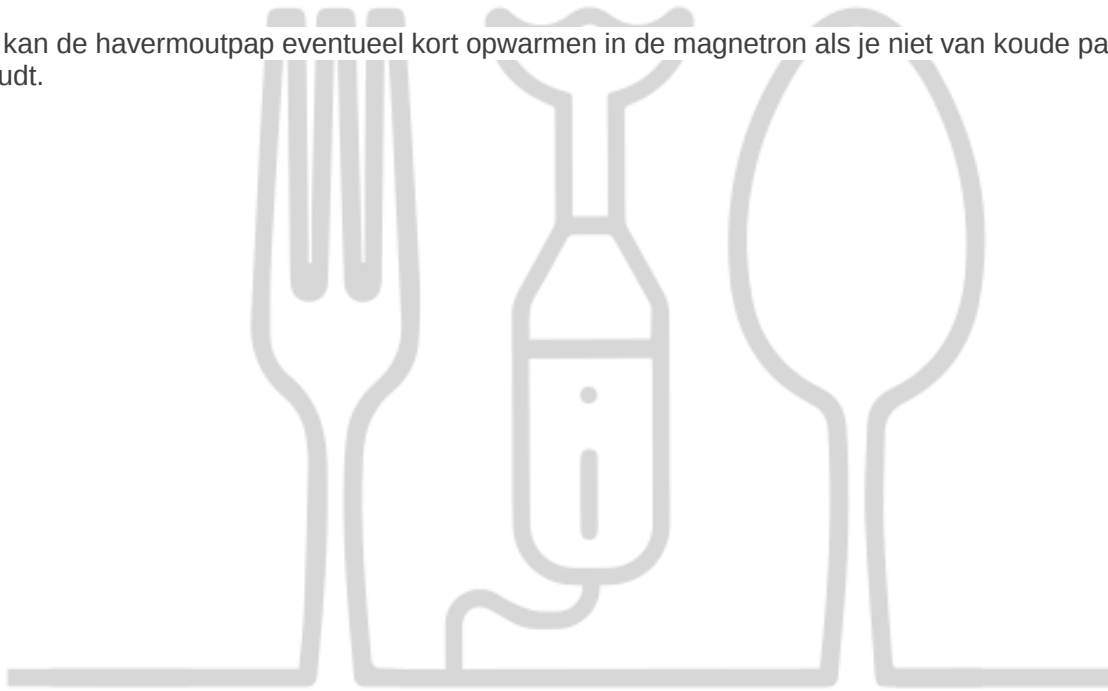
Foto 3: roer geprakte/gepureerde mango en kokosnippers door het basisrecept (ik gebruikte diepvries magoblokjes)

Foto 4: roer geprakte/gepureerde aardbeien, jam en/of chocopasta door het basisrecept

Foto 5: roer een eetlepel cacao, een lepel honing, een halve geprakte banaan en een lepeltje pindakaas door het basisrecept.

Tip: voor de makkelijke variant: gebruik kant en klare havermoutpap uit pak

Je kan de havermoutpap eventueel kort opwarmen in de magnetron als je niet van koude pap houdt.



DAT IS EVEN SLIKKEN

