



## OUDERWETSE GRIESMEELPAP/-PUDDING MET BOSVRUCHTENS AUS – IDDSI 3 EN 5



Een ouderwets ontbijtje en dessert in een modern jasje! Dit recept is te maken op niveau 3 (**dik vloeibaar**) of niveau 5 (**fijngemalen en smeug**). Let op, zelfgemaakte griesmeelpap bevat hele kleine stukjes griesmeel. Er zijn ook kant en klare griesmeelpappen verkrijgbaar. Deze verschillen in consistentie, zie [www.iddsidex.nl](http://www.iddsidex.nl).

### Benodigheden voor 1 portie:

- 25 gram griesmeel
- 250 ml (plantaardige) melk
- 50-75 gram (diepvries)bosvruchten
- half zakje vanillesuiker
- staafmixer en zeef

### Aan de slag:

#### 1. Bosvruchtensaus:

Doe de bosvruchten met de suiker en 2 eetlepels water in een steelpan en laat op middelhoog vuur inkoken. Doe dit vervolgens in een hoge beker en mix met een staafmixer tot een gladde saus. Giet de saus terug in de steelpan door een fijne zeef, zodat de pitjes achterblijven en er een dikke gladde saus ontstaat. Houd de saus warm op laag vuur.

#### 2. Griesmeelpap:

Breng de melk in een andere pan aan de kook (met eventueel een snufje zout). Doe de griesmeel hierbij wanneer de melk kookt en roer meteen goed door, het liefst met garde om klontjes te voorkomen. Laat daarna op laag vuur verder inkoken voor een paar minuten en blijf goed roeren.

3. Serveer je de griesmeel direct en nog enigszins vloeibaar, dan komt het recept uit op IDDSI 3 dik vloeibaar (met hele kleine stukjes).

4. Laat je de griesmeelpap langer staan of opstijven in de koelkast wordt het meer een pudding en valt het recept onder IDDSI 5.

5. Serveer in een kom en schep de warme bosvruchtensaus erover.

### Variatie:

Voor de makkelijke variant van dit recept kies voor je kant en klare griesmeelpap uit pak en dessertsaus uit een fles, maar dit is lang niet zo lekker als vers.

