

# HAVERMOUTPAP MET VERS FRUIT - (V)

## INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

40g havermout

200 ml halfvolle melk of amandel- soja-, rijst- of haverdrank

1 kiwi

1/2 appel

10g amandelen

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de havermout met de melk in een pannetje of in de microgolf volgens de aanwijzingen van de verpakking. Laat nadien enkele minuten rusten, eventueel kunt u er nog wat melk aan toevoegen als de pap te vast is.

Snijd de kiwi in plakjes en de appel in partjes.

Serveer de havermoutpap met het fruit en garneer met de (gehakte) amandelen.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

359 kcal

14,7 g eiwitten

11,1 g vetten

47,2 g koolhydraten

Recept opgemaakt door Infraligne Herentals

**SMAKELIJK!**