

HAVERMOUTPAP MET VERSE AMANDELEN EN MUNT - (V)

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 250 ml (Alpro) Amandelmelk
- 35 gr ~~haver~~havermout
- snuifje kaneelpoeder
- vers ~~gehakte munt~~gehakte munt
- 1 appel
- 10 gr ~~gehakte amandelen~~gehakte amandelen
- beetje ~~citroen~~citroen
- 1 koffielepel ~~honing~~honing

BEREIDINGSWIJZE

- Giet de ~~Alpro Amandelmelk~~Alpro Amandelmelk in een kleine kookpot samen met een snuifje kaneelpoeder en de havermout.
- Laat 3 minuten doorkoken en haal de pot van het vuur. Voeg de vers gehakte munt en de honing toe.
- Snijd de appel in stukjes en doe in een kom. Besprenkel de appelstukjes met citroen en voeg ze toe aan de havermoutpap.
- Laat 1 minuut afkoelen en werk vervolgens af met de gehakte amandelen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

329 kcal

7.6 g eiwitten

48.5g koolhydraten

10.8g vetten

SMAKELIJK!