

SINTERKLAAS

HAVERMOUTPAP ONTBIJT

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

150 ml melk

35 g havermout

3 gedroogde abrikozen, in stukjes

1 mandarijn, grondig geschrobd, de schil en de vrucht

een handje amandelschilfers

1 tl cacaoïbs

½ tl speculooskruiden

¼ tl kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Rasp de oranje schil met een fijne rasp van het mandarijntje. Let erop dat je het witte, bittere gedeelte niet meeneemt. Verwijder vervolgens de pel, snijd de mandarijn met een scherp mes doormidden en snijd er schijfjes of stukjes van.

Rooster de amandelschilfers enkele minuten in een droge pan. Schud ze zoveel mogelijk om, tot ze goudbruin zijn.

Doe de melk, de specerijen en de havermout in een pannetje en breng aan de kook. Laat zo'n 5 à 10 minuten koken tot de haver het vocht heeft opgenomen en de pap net jouw gewenste dikte heeft.

Roer hierbij regelmatig!

Draai het vuur uit, doe de abrikozenstukjes en de mandarijnenzeste bij de hete pap en laat nog een 3-tal minuutjes wellen. Schep er tot slot de stukjes verse mandarijn onder en strooi de geroosterde amandelen en de cacaoibs eroverheen. Als je een zoetebek bent, kan een scheutje ahornsiroop erbij het helemaal af maken.⁴⁹

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!