



HAVERMOUT MET BLOEMKOOI

Recept geïnspireerd door Rens Kroes

INGREDIËNTEN

VOOR 1 À 2 PORTIES

- 100 g bloemkool
- 300 ml halfvolle melk of sojadrink
- 30 g havermout
- 1 tl kaneel
- 2 tl cacaopoeder
- 6 walnoten, fijngenhakt

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- ontbijt in combinatie met een stuk fruit
- snack vóór een training
- alternatief voor een broodmaaltijd

BEREIDING

- 01** Snijd de bloemkool in roosjes en was ze goed schoon.
- 02** Breng een pannetje water aan de kook en kook de bloemkool tot deze zacht is. Haal van het vuur en giet af.
- 03** Pureer de bloemkool tot een zacht geheel en voeg de melk/sojadrink toe.
- 04** Zet opnieuw op het vuur en voeg de havermout, kaneel en cacao-poeder toe. Voeg extra melk/sojadrink toe indien het te dik wordt.
- 05** Serveer in één of twee mooie kommen (afhankelijk van gewenste portiegrootte) en voeg de walnoten toe.