



ONTBIJT

FoodChallenge

OUDERWETSE HARVERMOUTPAP

INGREDIËNTEN

- 50gr havermoutvlokken
- 300ml volle melk, havermout of rijstmelk
- 1 peer
- 2el gemixte zaden zoals; pompoen, zonnebloem en pijnboompitten etc.

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de havermout en volle melk bij elkaar;
- Kook het geheel 5 minuten;
- Goed blijven roeren;
- Snijd de peer en meeg het met de havermout.

TIP Serveer ook eens met blauwe bessen, banaan of een beetje honing.