

Ontbijt

Havermoutpap met appel en kaneel



Ingrediënten voor 1 persoon

- 180 ml magere melk
- 25 g havermout
- snuifje kaneel
- ½ appel



Bereidingswijze

- Breng de melk aan de kook.
- Roer de havermout en kaneel erdoor en laat 2 minuten op laag vuur koken.
- Was, schil en snij de appel in stukjes.
- Haal de pap van het vuur en laat 5 minuten staan.
- Garneer de havermoutpap met appel.

Tips

- Heb je de havermoutpap graag wat minder dik, kan er extra melk (of water aan toegevoegd worden).
- Lukt hard fruit (appel) nog niet zo goed, kan je de appel ook een beetje aanstoven en hem nadien verwerken in de havermoutpap. Naast appel, kan er ook gekozen worden voor zachter fruit zoals ½ banaan – enkele aardbeien- handje frambozen of blauwe bessen – enz...
- Kaneel kan zeer overheersend smaken, let dus op met je hoeveelheid.