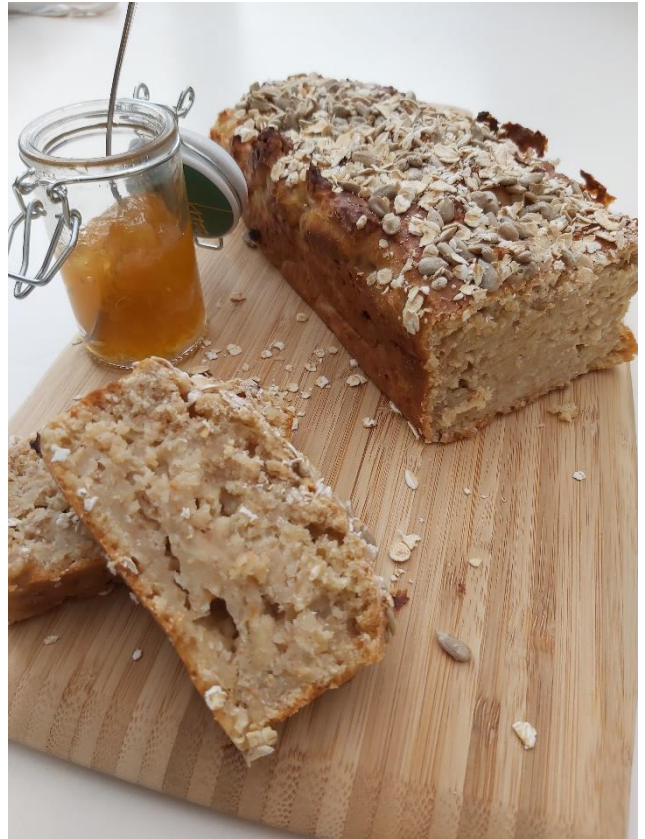


# (zoet) Havermoutbrood



## Ingrediënten voor een 1 brood:

- 250 g volkorenmeel
- 2 koffielepels bakpoeder
- snuifje zout
- 1 ei
- 100 g havermout
- + 1 eetlepel extra als topping
- 230g magere natuuryoghurt  
Of Skyr Of Griekse yoghurt 0%
- 25 ml (neutrale) olie
- 180 ml magere / halfvolle melk  
Of sojamelk
- 1 eetlepel honing
- 1 à 2 eetlepels bakbestendige zoetstof  
(bijv. Canderel of Zusto)
- 1 eetlepel pitten naar keuze  
(bijv.: zonnebloem- pompoenpitten,..)



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Neem een mengkom en vermeng hierin het volkorenmeel, het bakpoeder en het zout.
- Klop het ei los in een ander schaalje en voeg toe aan het mengsel.
- Voeg hier ook de havervlokken, de yoghurt, de olie, de melk, de honing en zoetstof aan toe. Roer alles door elkaar.
- Indien gewenst kan de hoeveelheid zoetstof zeker verminderd worden.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet er het deeg in. Werk af met de topping van havervlokken en pitten.
- Bak gedurende 40 minuten in de oven.
- Laat de brood volledig afkoelen alvorens uit de vorm te halen en aan te snijden.

---

## Tips

- Bewaar dit brood gedurende 3 dagen in een afgesloten pot in de koelkast of gedurende 1 maand in de diepvries. Denk er aan om het brood dan wel best eerst in individuele porties te snijden alvorens in te vriezen.
- Combineer met beleg naar keuze, lekker hierbij is o.a. zelfgemaakte (suikervrije) confituur, hummus, fruit (vb schijfjes banaan), zelfgemaakte guacamole, cottage cheese,..
- Het is moeilijk in te schatten hoeveel sneetjes je hiervan 'mag' eten, luister hierbij vooral naar je verzadigingsgevoel!

---

## Bron

- Gebaseerd op een recept uit het kookboek 'Een dagelijkse portie power in 30 minuten' van Claudia van Avermaet.