

# Gebakken havermout met rode vruchten



## Ingrediënten voor 6 personen:

- 50g noten naar keuze
- 160g havermout
- 1 koffielepel kaneel
- Of** koek-en- speculooskruiden
- ½ koffielepel baking soda  
(= natriumbicarbonaat,
  - let op, kies de 'kookvariant', niet degene om te poetsen!
- snuifje zout
- 1.5 eetlepel zoetstof naar keuze  
(ik gebruikte Zústo in dit recept)

- 400ml mager/halfvolle melk
- Of** plantaardige melk
- 2 eitjes
- 30g gesmolten margarine
- 1 eetlepel vanille-extract
- 100g diepvries rode vruchtenmengeling



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Hak de noten fijn.
- Vermeng in een grote kom de noten samen met de havermout, kaneel, baking soda, zout en zoetstof.
- Pak een andere kom erbij en mix hierin de melk samen met de eitjes, gesmolten margarine en het vanille-extract.
- Voeg nu het vloeibare mengsel toe aan je havermoutmengsel, voeg de rode vruchten toe en roer alles goed om. Al alles goed gemengd is, giet je het in een ovenschaaltje. Werk eventueel af met wat extra rode vruchten en gehakte noten en plaats in de oven.
- Bak gedurende 35-45 minuten in de oven. Serveer zo of met wat (plantaardige) yoghurt bij.

---

## Tip

- Je kan restjes van dit ontbijt 4-5 dagen afgesloten bewaren in de koelkast.
- Je kan dit ontbijt ook perfect invriezen, zo is het 3 maanden houdbaar. Haal je ontbijtje dan de avond voordien uit de koelkast en verwarm 's morgens 1-2 minuten in de microgolfoven of een 10-tal minuutjes in de oven op 160°C.

---

## Bron

- eigen recept