

Havermoutcups met yoghurt & fruit



Ingrediënten voor 6 cups:

- 100 havermoutvlokken
- 1 rijpe banaan
- 1 koffielepel vanille-extract
- 2 eetlepels water
- 200g magere platte kaas of Griekse yoghurt 0% vetgehalte

Garnering:

- fruit naar keuze: vb blauwe bes, framboos, aardbei, perzik,..



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Pel de banaan en prak ze fijn met een vork.
- Voeg dit bananenmengsel toe aan de havervlokken, het vanille-extract en het water en vermeng alles tot een glad mengsel.
- Bij gebruik van een siliconen muffinvorm kan het mengsel er zo in. Bij gebruik van een cupcakevorm wordt ieder vormpje best bekleed met bakpapier.
- Schep het mengsel in het vormpje en maak zelf een cupje door het mengsel goed tegen de randen aan te duwen.
- Bak de havermoutcups gedurende +/- 15 minuten in een voorverwarmde oven.
- Laat de cupjes afkoelen alvorens uit de vorm te halen, zo worden ze nog wat harder. Nadat ze zijn afgekoeld, kunnen ze gevuld worden met de yoghurt.
- Werk af met het fruit naar keuze.

Tips

- Breng de yoghurt zelf ook op smaak door bijvoorbeeld wat citroen/limoensap toe te voegen of wat vanille-extract.
- Serveer deze havermoutcups best meteen, anders worden ze terug wat zachter. Wel kunnen de cups gemakkelijk op voorhand afgebakken worden, zodat er enkel nog 's morgens moet afgewerkt worden met de yoghurt en het fruit.