

HAVERMOUT MET POMPOEN



Wat heb je nodig voor 1 persoon?

100 gram pompoen

150 milliliter ongezoete amandelmelk

30 gram havermout

5 druppel zoetstof

koek- en speculaaskruiden

5 gram pompoenpitten

Zo maak je het

1. Snijd de pompoen in stukken en kook ze voor 12 minuten tot ze gaar zijn.
2. Doe de pompoen in een magnetron bestendig schaalpje en prak de pompoen met een vork tot puree.
3. Voeg de amandelmelk, havermout, zoetstof en koek- en speculaaskruiden toe aan de puree en roer het goed door.

4. Verwarm het mengels op 1000 watt 60 seconde en roer het goed door. Verwarm het nogmaals 60 seconde. Roer het wederom goed door en verdeel de pompoenpitten erover.

Tip: Wil of kan je geen magnetron gebruiken, verwarm het mengsel dan in een klein pannetje tot het de dikte van een pap heeft. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Wij snijden vaak in een keer een hele pompoen in stukjes en koken deze. De gekookte pompoen laten we afkoelen en vriezen wij in. Zo hebben wij altijd pompoen om te gebruiken voor de havermout of voor andere gerechten. Je kan natuurlijk ook gewoon gesneden pompoenstukjes kopen.

Voedingswaarde

Energie	174 kcal
Eiwit	6,7 gram
Koolhydraten	20,7 gram
Vet	6,2 gram
Vezels	4,2 gram
Zout	0 gram