

BAKED OATS HAVERMOUT MET ROOD FRUIT



4 PERS.



35 MIN



ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 160 gram havermout
- 600 ml halfvolle melk
- 200 gram rood fruit (diepvries)
- 1 koffielepel koek- of speculaaskruiden



WEETJE

Wist je dat havermout een volkoren product is? Dat zorgt ervoor dat havermout bomvol vezels zit. Vezels verlagen ook het risico op hart- en vaatziekten.

STAP 1

Verwarm de oven voor op 200°C.

STAP 2

Meng de havermout met de melk, het rood fruit en de koek- of speculaaskruiden.

STAP 3

Doe het mengsel in een ovenbestendige schaal en plaats in de oven.

STAP 4

Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	250 kcal
Vetten	5 gram
Koolhydraten	36 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	12 gram