

Hemelvaart-tip: *Lekkere verrassing voor jouw ouders.*



Gebakken havermout met rode vruchten.

Met al het online werken is het tijd om jouw ouders eens goed te verwennen met een heerlijk ontbijt of lekkere lunch. Gezond en voedzaam, zodat jullie vanmiddag vol energie lekker naar buiten kunnen!

Op drukke dagen maak ik dit altijd voor 2 dagen, zo kan ik ook een portie meenemen voor in de gymzaal.

Bereidingswijze:	Ingrediënten:
<ul style="list-style-type: none">-verwarm de oven voor op 180 graden-meng de havermout met de amandelmelk en voeg naar keuze kaneel en honing toe-verdeel $\frac{3}{4}$ deel van de vruchten over de ovenschaal.-Meng het resterende $\frac{1}{4}$ deel door de havermout en voeg naar keuze cocosflakes toe-Giet de havermout over de vruchten en bak het in ongeveer 25 minuten bruin in de oven.-Eet smakelijk!	<ul style="list-style-type: none">-200 gram havermout-300 gram rood fruit-400 ml amandelmelk- 40 gr. cocosflakes naar keuze-2 eetlepels honing naar keuze-1 theelepel kaneel naar keuze- ook heerlijk met appel of banaan erdoor <p>*bron: Feel Good Food, Pauline Weuring</p>

Tip:

Pluk de dag ervoor uit de tuin een mooi boeketje bloemen en zet dit in een klein vaasje of flesje naast het ontbijt

