EXTRA LEKKERE HAVERMOUT PAP

Voor 4 personen | Bereidingstijd enkele minuten | Kooktijd 15 minuten | V

Heerlijk om je 's ochtends mee te vullen. De langzaam vrijkomende energie zorgt ervoor dat je tot de lunch niet hoeft te snoepen.

- 130g jumbo haver
- 40 g tarwekiemen
- 300 ml amandelmelk
- 500 ml water
- 1 banaan, in plakjes gesneden
- 4 eetlepels tahini
- 40g pistachenoten (of andere noten naar keuze)
- 2 eetlepels pompoenpitten

1 Doe de havermout, tarwekiemen, banaan, melk en water in een grote steelpan en breng dit op middelhoog vuur aan de kook.

2 Zet het vuur laag, roer de tahini erdoor en laat ongeveer 10 minuten sudderen tot de vloeistof is opgenomen en de consistentie is zoals je hem lekker vindt.

3 Terwijl de pap staat te pruttelen, droog je de pistachenoten en pompoenpitten tot ze licht geroosterd zijn.

4 Verdeel de pap over kommen en bestrooi met de noten en zaden. Voeg extra vers of gedroogd fruit toe als je dat lekker vindt.

