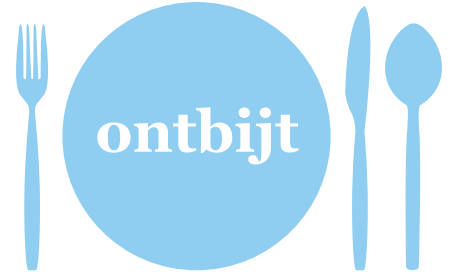




Tamara's recepten



Tamara's Havermoutpap

Ingrediënten (1 pers.):

- 200 ml halfvolle melk of soja melk naturel
- 6 eetlepels havermoutvlokken onbewerkt
- fruit
- optioneel blokje pure chocola minstens 70% cacao

Bereiden:

- Je kan eventueel de havermoutvlokken de avond van te voren al in de melk laten weken, dan zijn ze de volgende ochtend zachter van structuur.
- Warm de melk met havermoutvlokken elke minuten op in een pannetje of magnetron.
- Voeg fruit naar keuze toe, vers of uit de diepvries kan ook. En als je wilt een stukje pure chocola.
- Meng alles goed door elkaar.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104