SINTERKLAASONTBIJT MET HAVERMOUT

Wat heb je nodig voor 1 persoon?

60 gram havermout
150ml ongezoete sojamelk
1 mandarijn
5 gram amandelschaafsel
¼ theelepel gemalen anijs
½ theelepel koek- en speculaaskruiden
eventueel 5 gram schuddenbuikjes of kruidnoten

Zo maak je het

1. Doe de havermout, sojamelk, de gemalen anijs en koek-en speculaas kruiden in schaaltje en roer alles goed door elkaar.
2. Verwarm de havermout 2 minuten in de magnetron. Roer het halverwege een keer goed door. Is de havermout te dik geworden, voeg dan eventueel wat water toe.

3. Pel de mandarijn en verdeel deze samen met het amandelschaafsel en eventueel de schuddenbuikjes/kruidnoten over de havermout.

Eet smakelijk!

Tip: Mocht je willen afvallen, dan zouden wij de hoeveelheid havermout en sojamelk halveren.

Voedingswaarde per persoon

Energie	364 kcal
Eiwit	15,2 gram
Koolhydraten	48,7 gram
Vet	10,5 gram
Vezels	8,5 gram
Zout	0,1 gram