



## Havermoutpap met kokos, kurkuma en specerijen.

Gisteren had ik de hele dag trek in wat lekkers. Maar chips of zo eet ik niet. Teveel transvetten en andere rommel erin.

En daarom heb ik lang op de bank gezeten te bedenken wat lekker en gezond zou zijn. Hier een heerlijk en bijzonder gezond recept voor jullie.

Rara,.. wat heb ik toen gegeten ?

## Havermoutpap met kokos, kurkuma en specerijen :

### Wat heb je nodig ?

Per persoon ;

- 40 gram havermout, laat het eerste even 'wellen' in warm water. Ongeveer 5 minuten
- 1/4 theelepel kurkuma poeder.
- 1/4 theelepel kaneel poeder.
- Klein beetje kardamon poeder.
- Héél klein beetje gemalen kruidnagel poeder.
- Beetje vers gemalen peper.
- Warme melk, of anders soja melk of amandelmelk etc, naar behoefte ( ca 6 eetlepels)
- Eetlepel honing.
- Beetje kokos strooisel en een paar geweldige rozijnen en/of krenten.
- Paar plakjes banaan
- Beetje zout/peper, naar smaak.

### En dan ?

1. Maak de melk warm,
2. Doe er de havermout en de rest van de ingrediënten er in. Behalve de honing en kokos strooisel, die doe je er later apart doorheen.
3. Langzaam laten koken
4. Goed doorroeren.
5. Strooi er als laatste de kokos strooisel overheen. En roer de honing erdoor.
6. Jammie !

Kaneel is goed voor een algehele goed spijsvertering.

Kardamon reinigt de mond en geeft een goed humeur.

Kruidnagel is goed voor onze botten en zit vol met mangaan en magnesium.

En, kurkuma,.. ehh,.. waar was dat nog maar goed voor ? Ik ga het éven opzoeken 😊

Een gezonde dag gewenst met dit heerlijke havermout ontbijt !

Met een hartelijke groet van Tienieke.