

5 Varianten op havermout.

Aangezien een warm bordje voedzame havermout hoog op de Food-IQ ladder scoort, staat het bij ons thuis -vooral in de herfst en winter- regelmatig op het menu. Haver is rijk aan vezels, magnesium en zit volop B-vitaminen. Het zijn bovendien langzame, voedzame koolhydraten die je gelijkmatige, langdurige energie geven.

Wist je bovendien dat havervlokken tryptofaan bevatten? Dit is een aminozuur dat door onze hersenen wordt omgezet in serotonine, de neurotransmitter voor onze geluksgevoelens (ook wel het 'gelukshormoon' genoemd). Dit bevordert je stemming in positieve zin, waardoor deze kom havermout je met een goed humeur de dag laat beginnen!

Het is redelijk goedkoop te maken en met een beetje creativiteit kun je er alle kanten mee op. Daarom heb ik deze 5 varianten van havermout voor je verzameld:

Ik krijg vaak de vraag welke verhouding ik neem bij het maken van een portie havermout. Daarom beschrijf ik hier eerst de basisportie. Maar voel je vrij om te variëren.

Basis portie:

45 -50 gr havermout

250 ml plantaardige melk (of 100 ml water en 150 ml plantaardige melk)

Zet de melk samen met de havermout op een middelhoog vuur en laat langzaam opwarmen maar niet koken. Zet het vuur laag en laat de havermout al roerend indikken totdat de vlokken zacht zijn.

Je havermout zoeter maken :

Vind je het lekker om je havermout wat zoeter te maken, dan kan je fruit zoals appel of banaan meekoken. Of voeg na het koken, als de pap al wat is afgekoeld, een tl honing toe. Nog een derde optie is het toevoegen van een paar druppeltjes Stevia, maar van die smaak moet je net houden.

Overnight Oats:

Deze term kom je vaker tegen in de weekmenu's. Zet 's avonds voor je naar bed gaat een portie havervlokken in de koelkast in een laag amandelmelk of water. De volgende ochtend kan je dit koud eten of je maakt de havermout even warm in een pannetje. Onthoud wel, gezond eten is alleen gezond als je gevarieerd eet. Blijf dus afwisselen met je ontbijt.

De verschillende varianten op een rijtje:

1. Havermout met blauwe bessen, zonnebloempitjes en een schepje honing:

- 1 portie havermout
- Bestrooien met
- 1 el blauwe bessen
 - 1 el zonnebloempitjes
 - 1 tl tot ½ el honing
 - Snufje kaneel



2. Havermout met mango en kokos:

- 1 portie havermout
- Bestrooien met:
- 2 el kokosvlokken, evt even geroosterd in een pan
 - 1 el mango stukjes
 - 2 el gehakte cashewnoten



3. Appeltaart havermout:

Je havermout koken met:

- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl kaneelpoeder
- Snufje vanillepoeder
- ½ geraspte appel

Aan het einde toevoegen:

- ½ appel in blokjes
- 1 tl hennepzaad
- 1 tl amandelmeel, of hazelnootmeel

4. Havermout met gedroogd fruit en pistache nootjes

- 1 portie havermout

Bestrooien met:

- 1 snufje nootmuskaat
- 1 el gedroogde ongezoete cranberries
- 1 el gedroogde ongezwavelde rozijnen
- 1 el gehakte pistache nootjes
- 1 tl honing



5. Hartige havermout:

- 1 portie havermout koken met
- 3 gedroogde vijgen, gesnipperd

Bestrooien met:

- 3 el pijnboompitjes, geroosterd
- Beetje verkruimelde feta of geitenkaas
- Paar drupjes olijfolie
- Snuf versgemalen peper

