



Zoat (Zucchini Oatmeal)

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

Ongeveer 10 cm courgette

50 gr havermout

250 ml plantaardige melk

5 gr gebroken lijnzaadjes

5 gr chiazaadjes

Bereiding:

Was de courgette, want we gebruiken de courgette met schil en al.

Doe de havermout in een pannetje. Rasp een deel van de courgette boven je pannetje. (ongeveer 10 cm courgette per kommetje) Roer de havermout en de courgette goed door elkaar en voeg de zaadjes toe.

Voeg dan de plantaardige melk toe en breng het aan de kook. Let op: er komt ook nog vocht uit de courgette, houd eventueel eerst wat melk achter en kijk of die nog nodig is. Verwarm het mengsel een minuut of 5 en roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Dit is een basis recept, maar je kunt allerlei smaakmakers toevoegen zoals kokosvlokken, gehakte nootjes, fruit, cacao, vanille, kaneel of honing.

