



Havermout

- THE BASICS -

Miss Havermout

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Ingrediënten	4
Verschillende soorten haver	5
Checklist basisvoorraad	7
Het basis recept	8
Apple pie oats	9
Konijnen ontbijtje	10
Peanutbutter lovers oats	11
Love you berry much	12
Lazy sunday breakfast	13
Your 7 am pina colada	14
Beet 'n berry oat	15
Fitgirls brekkie	16
But first coffee	17
Risotto oats	18
Goodmorning granola	19
Mugcake	20
Pancakes	21
Koekje erbij?	22
Snack attack	23
Meer Havermout?	24



Inleiding

Half acht, ik geniet van mijn potje overnight oats in de trein richting Den Bosch. Achter me zitten twee meisjes en ik luister mee met hun gesprek - sorry not sorry. Meisje 1: "Maar weet je wat ook heel gezond is... Havermout." Meisje 2: "Ja I know, maar ik heb dat dus laatst gemaakt en ik vond het niet te eten." Auch! Elke keer als ik dat hoor – en dat is vaak – breekt mijn havermouthartje. En weet je wat het probleem is? Het ligt niet aan de havermout. Het ligt aan 'meisje 2' en aan al die anderen die havermout niet de liefde geven die het verdient. Want luister, havermout gemengd met water en opgewarmd in de magnetron IS NIET LEKKER. Ook ik vind dat niet te eten.

Havermout is net als tarwe een graansoort. Tarwe meng je ook niet met water om het vervolgens in de magnetron te knallen. Je bakt er een lekker brood van, dat je belegt met een plak kaas of net iets te dikke laag Nutella. Pas dan is het lekker. Hetzelfde geldt voor havermout. Je moet er wat liefde – en eventueel wat chocolade – in stoppen om het lekker te maken. Voor 'meisje 2' en iedereen die nu denkt 'ja maar HOE DAN?' heb ik dit e-book geschreven. Hierin vind je mijn 10 favoriete havermoutpapjes en 5 recepten voor gezonde baksels met havermout zoals de pannenkoeken die je hier rechts ziet.

Mocht je nu na het proeven van mijn creaties nog steeds vinden dat havermout 'paardenvoer' of 'kots' is, tja, dan heb ik in ieder geval mijn best gedaan en zal ik daarmee moeten leren leven. Maar denk je nu 'WAUW, ik ben om, geef me elke ochtend zo'n bakje', laat het me dan vooral weten en deel jouw creatie op Instagram of Facebook met #havermoutthebasics of tag mij in jouw post (@miss_havermout).

Voordat ik mijn favoriete havermoutjes met jou deel, eerst nog wat praktische informatie. Want wat is havermout eigenlijk en welke van de tien soorten uit de supermarkt moet je nu eigenlijk kopen? No worries, ik leg het je uit.



*Real food does not have
ingredients,
real food is ingredients.*

- Jamie Oliver

Ingrediënten

Voor een havermoutje heb je in principe maar 1 ingrediënt nodig: havermout – what a surprise. Daar zou je genoeg aan hebben als je die havermout mengt met water en opwarmt tot een pap. Maar mensen... DOE DAT NIET. Zo'n havermoutpapje vind ik eerlijk gezegd niet te eten. Als je het mij vraagt is er een tweede essentieel ingrediënt nodig: melk. De melk maakt je pap wat romiger en geeft er veel meer smaak aan.

Ik weet niet of het je opgevallen is, maar melk is tegenwoordig niet zomaar meer melk. Je oma had vroeger de keuze tussen volle melk en magere melk. Maar jij kunt in de gemiddelde supermarkt kiezen uit onder andere melk van Jersey koeien, biologische melk, lactosevrije melk... je zou er bijna keuzestress van krijgen. En dan heb ik het nog niet over alle plantaardige melkvervangers zoals sojamelk, amandelmelk, havermelk, kokosmelk, rijstmelk en ga zo maar door. Deze melk is niet alleen veganfriendly en lactosevrij, maar ook erg lekker. Dus of jij nu een plantaardige leefstijl hebt of niet, probeer het een keer! Mijn favoriet is de kokosdrink van de Appie (of van Alpro als m'n portemonnee het toelaat of hij in de bonus is). Meng die met je havermoutje en wat cacaopoeder en dan heb je basically een healthy Bounty in een bakje. In mijn recepten gebruik ik telkens het woord 'melk'. Jij mag dan kiezen of je voor een budgetvriendelijke halfvolle melk van het huismerk gaat of voor een biologisch dynamische variant.

Maar ook het ontbijtgranen schap staat garant voor een portie keuzestress. Want welke haver heb je nu nodig voor zo'n bakkie havermout? Havervlokken, havervlokken, muesli met haver of toch de AH basic havermout van veertig cent? Voordat ik antwoord geef op die vraag eerst wat meer informatie over wat haver(mout) nu precies is.

Verschillende soorten haver

Havermout en alle verwante producten worden gemaakt van haver. Haver is net als onder andere tarwe en rogge een graansoort. Haver groeit in pluimen met aan de bovenkant de haverkorrels. Deze zijn omhuld door een beschermlaagje, de pel. Om haver eetbaar te maken moet het eerst gepeld worden. Na het pellen kunnen de haverkorrels nog vele andere bewerkingen krijgen om havermout, muesli of meel te maken.

Lange tijd had havermout een behoorlijk geitenwollensokken-imago, iets wat alleen hippies en je oma eet. Mede dankzij de fitgirls onder ons is het weer sociaal acceptabel om te zeggen dat je ontbijt met havermout. Waarom die fitgirls massaal aan de haver gingen? Nou, haver is een bron van eiwitten, vezels en verzadigde vetten (don't worry, the good kind of fat). Daarnaast is het rijk aan vitaminen van het B-complex en mineralen. Goed om te weten allemaal, maar ik vind het vooral lekker!

Verder is haver van nature glutenvrij. Maar mocht je een glutenallergie hebben, let dan wel op. In de productieketen van akker tot supermarkt kan de haver besmet worden met gluten afkomstig uit andere granen. Check dus altijd of de aanduiding 'glutenvrij' op je verpakking staat. Sinds kort verkoopt de AH onder haar huismerk glutenvrije havermout.

Dit zijn de varianten die ik het meeste koop:
Grove havervlokken van de Albert Heijn: 0,89 euro
AH basic havermout of Lidl havermout, beide: 0,39 euro
Quaker Oats Express: 1,66 euro
Havermeel, van Smaakt: 1,59 euro



Verschillende soorten haver

Havervlokken

Havervlokken worden gemaakt van de hele haverkorrel, de havergrut, die geplet en vervolgens gestoomd wordt. Havergrutten hebben een erg lange kooktijd, ongeveer een uur, door de bewerkingen wordt de kooktijd van havervlokken verkort tot ongeveer een half uur. Dit is nog steeds vrij lang, daarom gebruik ik het liever niet om er een papje van te maken. Wel zijn havervlokken ideaal in baksels zoals koekjes of homemade granola.

Havermout

Daar is hij dan, mijn lievelingskindje, HAVERMOUT. Havermout bestaat uit havervlokken die wat fijner gemalen zijn waardoor de kooktijd veel korter is en jij in no-time een havermoutje op tafel zet. Daarnaast kun je havermout ook prima gebruiken om mee te bakken. Oh en het goede nieuws, havermout is volgens mij de goedkoopste variant in de haverfamilie.

Instant oats

Instant oats, zoals deze van Quaker, zijn nog fijner gemalen dan havermout. Ook zijn ze vaak voorgekookt waardoor je nóg sneller een havermoutpapje kunt maken. Omdat instant oats zo fijn gemalen zijn, wordt je havermoutje wel erg papperig. Ik vind dat heerlijk, maar niet iedereen wordt daar blij van.

Havermeel

Tot slot havermeel, dit is letterlijk meel gemaakt van haver. Havermeel kun je kopen in de supermarkt, maar het is ook erg eenvoudig (en een stuk goedkoper) om zelf te maken. Doe simpelweg wat havermout in een blender of keukenmachine en maal het tot meel. Dit kun je ook doen met een staafmixer.





Checklist basisvoorraad

Doorgewinterde fitgirls en Instagrammende foodies hebben natuurlijk kasten vol havermout en andere gezonde toestanden om heerlijke havermoutjes te maken. Ben jij een beginnende ontbijter of kwam jij nooit verder dan een boterham met kaas, dan zul je even een basisvoorraad aan moeten leggen. Ik zou zeggen, begin met een zak havermout en een pak melk en kies dan één van de recepten uit dit e-book. Koop bijvoorbeeld een appel en wat kaneel om de Apple pie oats uit te proberen. Gaandeweg kun je jouw basisvoorraad steeds verder uitbreiden met de volgende producten:

- Havermout
- Havervlokken
- Instant oats
- Havermeel
- Kaneel
- Cacaopoeder
- Vanille aroma
- (pure) Chocolade
- (ongezouten) Noten
- Pindakaas (zonder toegevoegde suikers voor een gezonde optie)
- Rozijnen, dadels en ander gedroogd fruit
- Kokosrasp of kokosflakes
- Kokosolie
- Diepvries fruit
- Honing, agavesiroop of ahornsiroop
- Oploskoffie

Het basis recept

Eigenlijk moet ik zeggen 'de basisrecepten', want havermoutpap kun je op drie manieren maken. Bij elk recept in dit e-book geef ik met de icoontjes die je linksonder ziet aan welke methode geschikt is voor dat recept.

In de pan

De eerste methode is lekker old-school. Doe 40 gram havermout samen met 200 tot 250 milliliter melk naar keuze in een pannetje. De hoeveelheid melk is een beetje naar eigen keuze, houd je van een wat dikkere pap gebruik dan 200 milliliter, eet jij je pap liever wat dunner, gebruik dan wat meer melk. Zet het pannetje op middelhoog vuur en breng het papje aan de kook. Verwarm de pap al roerend – zelf vind ik dat zo rustgevend, 's ochtends om half zeven, terwijl het buiten nog donker is, met halfopen ogen roeren door een pannetje pap. Na ongeveer 5 minuutjes is je havermoutje klaar.

In de magnetron

Dit is de lazy girls variant. Doe 40 gram havermout in een kommetje en voeg hier 200 tot 250 milliliter melk aan toe. Wederom is de hoeveelheid een beetje afhankelijk van hoe dik je de pap wilt. Roer alles goed door elkaar en zet het kommetje in de magnetron. Verwarm je havermoutje 2 à 3 minuten in de magnetron op vol vermogen. Let op dat je je havermout niet te lang in de magnetron zet, dan krijg je een soort oats-explosion in je magnetron.

Overnight oats

Overnight oats is hét ontbijtje voor mensen die denken dat ze geen tijd hebben voor ontbijt. Je maakt het de avond van tevoren en zet het een nachtje in de koelkast. De volgende ochtend kun je meteen aanvallen. Neem een (jam)potje of bakje en doe hier 40 gram havermout en 150 milliliter melk in. Schud alles goed door elkaar, doe het deksel op het potje en zet het havermoutje een nachtje in de koelkast, zodat de havermout kan weken.



Apple pie oats

Ingrediënten In de pan:

40 gram havermout
150 – 250 milliliter melk
1 appel
½ theelepel kaneel
een snufje zout

Ter garnering (optioneel)
1 eetlepel rozijnen
5 walnoten, grof gehakt
plakjes appel

Voeg aan het basisrecept voor havermout pap uit de pan wat kaneel, een snufje zout en 1 geraspte (of fijn gesneden) appel toe. Verwarm de pap vervolgens volgens de pan methode. Doe je havermoutje in een kommetje en garneer het eventueel met wat schijfjes appel, rozijnen en grof gehakte walnoten.

In de magnetron:

Voeg aan het basisrecept voor havermoutpap uit de magnetron wat kaneel, een snufje zout en 1 geraspte (of fijngesneden) appel toe. Verwarm de pap vervolgens volgens de magnetron methode. Doe je havermoutje in een kommetje en garneer het eventueel met wat schijfjes appel, rozijnen en grof gehakte walnoten.

Overnight oats:

Voeg aan het basisrecept voor overnight oats wat kaneel, een snufje zout en 1 geraspte (of fijngesneden) appel toe. Doe alles in een potje of bakje en zet het havermoutje een nachtje in de koelkast. Eventueel kun je het de volgende ochtend garneren met schijfjes appel, rozijnen en grof gehakte walnoten.



Konijnen ontbijtje

Ingrediënten **In de pan:**

40 gram havermout
200 – 250 milliliter melk
1 middelgrote wortel,
geraspt
½ theelepel koekkruiden
(of kaneel)
een snufje zout
1 theelepel honing of
ahornsiroop

Voeg aan het basisrecept voor havermout uit de pan 1 geraspte wortel, wat koekkruiden, een snufje zout en een lepeltje honing toe. Verwarm de pap vervolgens volgens de pan methode. Doe je havermoutje in een kommetje en garneer het eventueel met wat rozijnen, walnoten of extra honing.

In de magnetron:

Ter garnering (optioneel)
1 eetlepel rozijnen of
moerbeien
5 walnoten
extra honing of
ahornsiroop

Voeg aan het basisrecept voor havermout uit de magnetron 1 geraspte wortel, wat koekkruiden, een snufje zout en een lepeltje honing toe. Verwarm de pap vervolgens volgens de magnetron methode. Doe je havermoutje in een kommetje en garneer het eventueel met wat rozijnen, walnoten of extra honing.

Tip

Het is ook erg lekker om dit havermoutje te combineren met de Apple pie oats van de vorige pagina. Voeg daarvoor gewoon een geraspte appel toe aan dit konijnenontbijtje.





Peanutbutter lovers oats

Ingrediënten

40 gram havermout
200 – 250 milliliter melk*
10 gram pindakaas
1 banaan
een bijna lege
pindakaaspot
Ter garnering (optioneel)
plakjes banaan
pure chocolade of
cacaonibs
Extra pindakaas

*Ik gebruik graag
amandelmelk ik dit
recept. De notige smaak
van de melk past goed
bij de pindakaas.

In de pan:

Voeg aan het basisrecept voor havermout uit de pan een lepel pindakaas en een geprakte banaan toe (je kunt eventueel wat plakjes banaan bewaren ter garnering). Verwarm de pap vervolgens volgens de pan methode. Giet je havermoutje in de bijna lege pot pindakaas en garneer hem met wat plakjes banaan, pure chocolade en wat extra pindakaas.

In de magnetron:

Voeg aan het basisrecept voor havermout uit de magnetron een lepel pindakaas en een geprakte banaan toe (je kunt eventueel wat plakjes banaan bewaren ter garnering). Verwarm de pap vervolgens volgens de magnetron methode. Giet je havermoutje in de bijna lege pot pindakaas en garneer hem met wat plakjes banaan, pure chocolade en wat extra pindakaas.

Tip

Heb je geen lege pindakaaspot, je kunt dit havermoutje ook gewoon in een kommetje maken.

Peanut butter heaven

Door de warme havermout smelten de restjes pindakaas in de pot. Be prepared for peanutbutter heaven!

Love you berry much

Ingrediënten **Overnight oats:**

40 gram havermout
150 milliliter melk
¼ theelepel vanilla aroma
(een klein scheutje)
2 eetlepels yoghurt of
kwark
5 aardbeien (vers of
diepvries)
8 frambozen (vers of
diepvries)

Voeg aan het basisrecept voor overnight oats een klein scheutje vanille aroma toe en doe het mengsel in een potje of bakje. Zet het havermoutje een nachtje in de koelkast, terwijl jij slaapt weekt de havermout waardoor je 's ochtends een heerlijk ontbijtje hebt. Garneer je overnight oats de volgende ochtend met twee eetlepels kwark of yoghurt, het rode fruit en eventueel wat blaadjes munt. Mocht je nu echt haast hebben in de ochtend dan kun je dit ook 's avonds al doen.

Ter garnering (optioneel)
blaadjes munt

Tip

Deze overnight oats zijn ook erg lekker met ander fruit, bijvoorbeeld perziken, nectarines, banaan, mango of blauwe bessen.



Sunday

Sleep until you're hungry
Then eat until you're sleepy



Lazy sunday breakfast

Ingrediënten In de pan:

40 gram havermout
200-250 milliliter melk*
1 peer
1 theelepel honing,
agave- of ahornsiroop

Rasp de helft van de peer of snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan het basisrecept voor havermout uit de pan. Verwarm de pap vervolgens volgens de pan methode.

Ter garnering (optioneel)
5 pecannoten, grof
gehakt
1 theelepel honing,
agave- of ahornsiroop

Snijd de andere helft in partjes en verwarm een bodempje water en 1 theelepel honing in een kleine koekenpan. Voeg de partjes peer hieraan toe en karameliseer ze door ze aan beide zijden 3 à 5 minuutjes te bakken. Houd de peertjes goed in de gaten, want voordat je het weet verbrandt de karamel en heb je een loeiende rookmelder – ik kan je uit ervaring vertellen, daar word je niet blij van op je lazy Sunday morning.

*Erg lekker met rijst- of havermelk, die geven het havermoutje een zoete smaak.

Doe je havermoutje in een kommetje en garneer het met de gekarameliseerde peertjes, wat grof gehakte pecannoten en eventueel wat extra honing.

Te veel gedoe?

Vind je dit nu allemaal te veel gedoe op je lazy Sunday morning? Rasp dan gewoon de hele peer en maak een eenvoudig havermoutpapje zonder de gebakken peertjes. Voeg dan wel een theelepel honing, agave- of ahornsiroop toe aan je havermoutje.

Your 7 am pina colada

Ingrediënten

40 gram havermout
150 milliliter melk*
1 eetlepel kokosrasp
100 gram ananas (vers of
diepvries)

Ter garnering (optioneel)
1 eetlepel kokosflakes

*Gebruik voor een echt
tropisch ontbijtje de
kokosdrink van Alpro of
het AH huismerk.

Overnight oats:

Voeg aan het basisrecept voor overnight oats
1 eetlepel kokosrasp toe. Doe alles in een
potje of bakje en zet het havermoutje een
nachtje in de koelkast. Voeg de volgende
ochtend stukjes ananas toe. Doe de ananas
niet de avond van tevoren al in je overnight
oats, door het zuur in de ananas gaat de
melk schiften en wordt hij erg zuur. Je kunt
de ananas wel alvast in blokjes snijden en in
een bakje in de koelkast zetten. De volgende
ochtend hoeft je deze dan alleen nog bij
je overnight oats te voegen. Garneer het
ontbijtje eventueel met wat kokosflakes.

Be a pineapple

Wear a crown,
stand tall,
and be sweet



Tip

Ben jij, net als ik, een echte chocolatelover? Voeg dan 1 theelepel cacaopoeder toe aan de bietjespuree.

De combinatie van bietjes met pure chocolade is voor mij echt dé nieuwe karamel-zeezout. Een (nog) on-ontdekte foodtrend. Ssst!



Beet 'n berry oat

Ingrediënten In de pan:

40 gram havermout
150 – 250 milliliter melk
1 voorgekookt bietje
50 gram frambozen (vers of diepvries)

Ter garnering (optioneel)
een paar frambozen
1 blokje pure chocolade, grof gehakt

In de magnetron:

Pureer het rode bietje met een staafmixer en voeg de puree samen met de frambozen toe aan het basisrecept voor havermout uit de magnetron. Verwarm de pap volgens de magnetron methode en doe je havermoutje in een kommetje. Garneer het eventueel met wat extra frambozen of gehakte pure chocolade.

Overnight oats:

Pureer het rode bietje met een staafmixer en voeg de puree samen met de frambozen toe aan het basisrecept voor overnight oats. Doe alles in een potje of bakje en zet het havermoutje een nachtje in de koelkast. Garneer het de volgende ochtend eventueel met wat extra frambozen of gehakte pure chocolade.

Fitgirls brekkie

Ingrediënten

40 gram havermout
200-250 milliliter water
½ groentebouillonblokje
1/3 courgette
50 gram diepvries erwten
2 handen verse spinazie

Ter garnering (optioneel)

Verse kruiden zoals
peterselie, basilicum,
oregano of bieslook

Bereidingsmethode

(zie pagina 6)

In de pan:

Rasp de courgette en prak de helft van de banaan. Voeg dit samen met het cacaopoeder en een snufje zout toe aan het basisrecept voor havermoutpap uit de pan. Verwarm je havermoutje volgens de pan methode. Ik laat dit havermoutje altijd iets langer pruttelen dan 5 minuten. De courgette wordt daardoor lekker zacht en lost bijna op in de pap. Doe je havermoutje in een kommetje en garneer hem met de overige banaan en eventueel wat frambozen, amandelen of cacaonibs.

In de magnetron:

Rasp de courgette en prak de helft van de banaan. Voeg dit samen met het cacaopoeder en een snufje zout toe aan het basisrecept voor havermoutpap uit de magnetron. Verwarm je havermoutje volgens de magnetron methode en doe hem in een kommetje. Garneer ten slotte met de overige banaan en eventueel wat frambozen, amandelen of cacaonibs.

Don't worry

Courgette heeft een erg neutrale smaak. Je zult hem dus echt niet terug proeven in dit havermoutje. Zo krijg je dus ongemerkt extra groente binnen.

Zoats?

Afgelopen jaar was dé ontbijttrend onder de fitgirls: Zoats, oftewel zucchini oats. De courgette geeft je havermoutpap meer volume zonder veel extra calorieën toe te voegen. Daarnaast krijg je bij je ontbijt meteen een flinke portie van je dagelijkse dosis veggies binnen.

Ik snap die fitgirls wel!



But first coffee



Ingrediënten

1 zakje Quaker Express
Oats (of 30 gram
havermout)
150 milliliter melk
180 milliliter water
1 theelepel oploskoffie
½ theelepel
cacaopoeder (optioneel)

In de pan:

Doe de inhoud van een zakje Quaker Express Oats met 150 milliliter water, een theelepel oploskoffie en eventueel een halve theelepel cacaopoeder in een pan (I know, ik zei in de inleiding 'GEEN water in je havermoutpap', maar de melk voeg je er later nog aan toe). Verwarm de havermoutpap al roerend voor zo'n 5 minuten. Schuim ondertussen de melk op*. Doe de havermoutpap in een glas en giet hier het melkschuim op.

In de magnetron:

Doe de inhoud van een zakje Quaker Express Oats met 150 milliliter water, een theelepel oploskoffie en eventueel een halve theelepel cacaopoeder in een kommetje. Verwarm de havermoutpap volgens de magnetron methode. Schuim ondertussen de melk op*. Schep de havermoutpap in een glas en giet hier het melkschuim op.

*Heb je geen melkopschuimer? Verwarm dan gewoon de melk in de magnetron of in een pannetje en giet hem over je havermoutpap.

Risotto oats

Ingrediënten In de pan:

40 gram havermout
200-250 milliliter water
½ groentebouillonblokje
1/3 courgette
50 gram diepvries erwten
2 handen verse spinazie

Ter garnering (optioneel)

Verse kruiden zoals
peterselie, basilicum,
oregano of bieslook

Bereidingsmethode
(zie pagina 6)

Rasp de courgette en doe deze samen met de doperwtjes, havermout, het water en een half bouillonblokje in een pannetje. Verwarm de havermoutpap en laat hem 5 minuten al roerend pruttelen. Roer vervolgens de spinazie door de pap tot deze geslonken is door de warmte van de pap. Doe je hartige havermoutje in een kom en garneer hem met wat verse kruiden.

Tip

Dit havermoutje is lekker als lunch. Maak dan een wat grotere portie met 60 gram havermout, 300-400 milliliter water en wat meer bouillon

No food waste

Voedselverspilling is voor mij echt zonde nummer 1 in de keuken. Gooi je restjes groente dus nooit weg maar verwerk ze in dit hartige havermoutje. Je kunt er ook al je restjes kaas, vlees of vis in kwijt. No food waste!





Tip

Een grote pot homemade granola is ook erg leuk om cadeau te doen.

Goodmorning granola

Ingrediënten

basisrecept:

100 gram havervlokken
50 gram gemengde
noten
1 eetlepel kokosolie
1 ½ eetlepel honing,
agave- of ahornsiroop

Bereiding:

Heerlijke homemade granola bestaat uit vier basisingrediënten: havervlokken, gemengde noten, kokosolie en honing, agave- of ahornsiroop. Aan deze basis kun je allerlei lekkere dingen toevoegen. Sommige ingrediënten kun je beter niet in de oven meebakken, anderen worden juist extra lekker als je dit wel doet. Hiernaast zie je met welke ingrediënten je je granola extra lekker maakt.

Toevoegingen vóór het bakken:

Pitten en/of zaden
Kokosflakes
Kaneel of koekkruiden
Kardemom
Chai specerijenmix
Pindakaas

Verwarm de oven voor op 170 graden. Smelt de kokosolie en meng hier de honing, agave- of ahornsiroop door. Hak de noten grof en meng deze door de havervlokken. Giet hier het oliemengsel door en mix alles door elkaar. Verspreid de granola over een bakplaat met bakpapier en zet deze in de oven. Bak de granola 15-20 minuten tot deze mooi goudbruin en knapperig is. Schep de granola tussendoor een keer om en let goed op dat hij niet aanbrandt.

Toevoegingen ná het bakken:

Gedroogd fruit zoals
abrikozen, dadels,
vijgen of pruimen
Krenten of rozijnen
Cranberries
Stukjes (pure) chocolade
Gepofte quinoa of rijst

Bewaar je granola in een afgesloten pot, zo blijft hij wel 1 tot 2 weken knapperig. Ik eet de granola graag met wat yoghurt of kwark en vers fruit.

Mugcake

Ingrediënten basisrecept:

40 gram havermout
1 ei
1 rijpe banaan
¼ theelepel bakpoeder

Variatietips

Voeg de onderstaande ingrediënten toe aan het basisbeslag om je mugcake extra lekker te maken:

30 gram blauwe bessen
½ theelepel kaneel

1 ½ theelepel
cacaopoeder
1 ½ theelepel pindakaas
1 eetlepel gehakte pure
chocolade

1 ½ theelepel
cacaopoeder
30 gram frambozen (vers
of diepvries)

1 theelepel oploskoffie

Kijk ook eens op
Pinterest of Instagram
voor heerlijke
smaakcombinaties.

Bereiding:

Prak de banaan en meng deze met het eitje. Voeg hier de havermout en het bakpoeder aan toe. Meng alles goed door elkaar tot een beslag. Roer hier de ingrediënten van één van de variaties door. Giet het beslag in een grote mok en zet deze in de magnetron op vol vermogen. Bak het cakeje 2 à 3 minuten.

Je kunt de mugcake vervolgens uit je mok eten of hem storten op een bord. Als je in de mood bent kun je hem vervolgens nog mooi garneren met wat fruit, stukjes chocolade, gehakte noten, pindakaas. Maak het zo gek als je zelf wilt en maak een feestje van je ontbijt.



A party without a cake
is just a meeting

- Julia Child

Pancakes

Ingrediënten: Bereiding:

40 gram havermeel
1 ei
1 rijpe banaan
3 eetlepels melk
Een snufje zout
Boter of olie om in te bakken

Variatietips

Voeg wat van deze ingrediënten toe aan het basisbeslag voor extra lekkere pancakes:

Prak de banaan en meng hier het ei en de melk door. Voeg vervolgens het havermeel en een snufje zout toe en roer alles tot een glad beslag. Verhit een beetje olie in een koekenpan en schep met een eetlepel wat beslag in de pan. Ik bak altijd kleine pannenkoekjes van het beslag, die kun je gemakkelijker omkeren. Bak de pannenkoekjes zo'n 2 à 3 minuten en keer ze vervolgens om. Bak ze ook aan de andere kant enkele minuutjes. Stapel de pannenkoekjes op elkaar voor een echte pancake stack.

1 theelepel cacaopoeder
½ theelepel kaneel
½ theelepel chia specerijenmix
In stukjes gesneden fruit
Gehakte pure chocolade
1 theelepel pindakaas

Ga nu helemaal los op de toppings. Wat dacht je van: fruit zoals frambozen, blauwe bessen, aardbeien of mango, pindakaas, gehakte noten, siroop, honing, stukjes pure chocolade, jam of kwark. Of kies voor échte guilty pleasure pancakes en top ze met Nutella en Oreo's of uitgebakken bacon met ahornsiroop!



Koekje erbij?

Ingrediënten Bereiding:

(voor 4 koekjes):
50 gram havervlokken
1 banaan
Een snufje zout

Variatietips

Voeg deze ingrediënten toe aan je banaan-havermoutmengsel voor extra lekkere koekjes:

½ theelepel kaneel
1 eetlepel rozijnen
1 eetlepel gehakte walnoten

1 theelepel cacaopoeder
2 blokjes gehakte pure chocolade

1 eetlepel pindakaas
1 eetlepel gehakte pecannoten of amandelen

Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier. Prak de banaan en meng hier de havervlokken en een snufje zout door. Breng het mengsel extra op smaak met een van de variatietips. Vorm van het deeg vier balletjes en leg deze op de bakplaat. Duw ze plat om koekjes te vormen. Bak de koekjes een half uur in de oven.

Wil je je koekjes nog lekkerder maken? Smelt dan 25 gram pure chocolade en drizzle deze over de koekjes.

Healthy snack

Tijd voor wat verwachtingsmanagement. Deze koekjes zijn lekker als gezonde snack. Vergelijk het met een appel. Lekker, maar ze kunnen niet concurreren met de crunchy, zoete koekjes uit de winkel. Maar, zoals Jamie Oliver zegt: "That's a treat, this is a healthy snack." En voor een healthy snack zijn ze verdomd lekker!

Tip

Deze koekjes kun je goed invriezen. Maak in het weekend een extra grote portie en vries deze in zodat je de hele week kunt genieten van een gezonde snack.





Snack attack

Ingrediënten

(voor 8 balletjes):

60 gram ontpitte
dadels*
25 gram pindakaas
80 gram havermout
1 ½ theelepel
cacaopoeder
Een snufje zout

Bereiding:

Doe alle ingrediënten voor de balletjes in een keukenmachine of blender en mix ze tot een kruimelige, plakkerige massa. Als je geen keukenmachine of blender hebt, kun je hier ook een staafmixer voor gebruiken. Doe de kruimels in een kom en rol er 8 balletjes van. De massa is kruimelig, maar als je het fijnknijpt in je handen moet het wel aan elkaar blijven plakken. Is dit bij jouw niet het geval voeg dan een theelepel honing, agave- of ahornsiroop toe.

Voor de topping:

30 gram pure chocolade
(ongeveer 5 blokjes)
15 gram gehakte pinda's
of amandelen

Smelt vervolgens de chocolade en dip de bovenkant van de balletjes hierin. Strooi de gehakte pinda's of amandelen over de chocolade voordat deze hard wordt.

*Ik gebruikte Medjoul dadels, deze zijn lekker zacht. Als je harde dadels hebt, kun je deze een half uurtje in wat warm water weken om ze zachter te maken.

De balletjes kun je een weekje in de koelkast bewaren of je kunt ze invriezen. Zo heb je altijd een gezonde snack bij de hand.

Meer Havermout?

Zo. I did it! Mijn eerste echte e-book. Al jaren heb ik de droom ooit – later als ik groot ben – een eigen boek uit te brengen. Dat je dan de Bruna binnen wandelt en daar jouw werk ziet leggen. In mijn knutselperiode geloofde ik dat dat een DIY boek moest worden. Even later, aan het begin van mijn studie filosofie, zag ik korte tijd een boek met filosofische insteek voor me. Al was die fase vrij kort, want de filosofie liet ik snel achter me en toen kwam de inner foodie in me naar boven. Nu weet ik het zeker. Ooit loop ik de Bruna binnen om daar mijn eigen ontbijtboek te kopen. Om alvast een klein beetje te ervaren hoe dat is schreef ik dit e-book – oke, en omdat ik het mijn persoonlijke missie heb gemaakt iedereen ervan te overtuigen dat havermout wél lekker is.

Ik hoop dat ik jou daar ook van heb kunnen overtuigen. Dat je nu inziet dat je met een beetje liefde, en soms een lik pindakaas of chocolade, een heerlijk ontbijtje kunt maken van havermout en dat dat helemaal geen uren hoeft te kosten. Ook ben ik heel benieuwd naar jullie creaties en ervaringen! Deel ze op Instagram of Facebook met #havermoutthebasics of tag mij in je foto (@miss_havermout).

Als je na het proeven van deze havermout basics ook fan bent geworden van havermout, dan is mijn missie helemaal geslaagd. Ga dan vooral zelf experimenteren met lekkere havermout creaties of neem eens een kijkje op mijn blog, daar vind je nog veel meer lekkere ontbijtjes en gezonde snacks met havermout. Van havermout wafels, crackers en repen tot oven baked oats, pompoenmugcakes en smoothiebowls met haver.

Miss Havermout

