

# Hippe havermout

Een stevig ontbijt met havermout dat ook goed te gebruiken is voor de lunch. Simpelweg de hoeveelheden aanpassen (zie § Extra informatie).

**Bereidingstijden:** Totaal: 5 minuten; Wachttijd: 8 uur

## Ingrediënten 1 persoon voor ontbijt

60 gram	havermout
30 gram	rozijnen
1 gram	kaneel
120 gram	melk

### Variaties

- Honing toevoegen.
- Fruit toevoegen (gedroogd of vers fruit).
- Een deel kokosmelk gebruiken i.p.v. melk.

### Bereidingswijze

1. Meng de **havermout, rozijnen en kaneelpoeder**.
2. Voeg de **melk** toe.
3. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
4. Zet de kom voor minimaal 8 uur in de koelkast.
5. Na de wachttijd meng je alles nog eens goed door elkaar.
6. Eventueel extra melk toevoegen om het dunner te maken.

### Extra informatie

- Ook voor lunch te gebruiken maar dan moet je de hoeveelheden verdubbelen:
  - voor een volwassen vent gebruik je twee maal de hoeveelheid
  - voor een vrouw anderhalf keer de hoeveelheid.
- De havermout en gedroogde vruchten nemen het vocht op. Het is altijd moeilijk te bepalen wat de juiste verhouding is voor de melk. Zorg ervoor dat je extra vocht in de buurt hebt om een eventuele droge koek weer smeugig te maken.

**Bron van het originele recept:** [Boodschappen editie 10 - Oktober 2015 - blz. 129](#)

**Bereid:** Ja, meerdere keren