



3

Vegetarisch

Havermout met banaan en noten



Bereidingstijd
6 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Maak een koekenpan goed heet en rooster de noten tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen. Meng de kwark met de banaan, havermout, kaneel en de stevia. Verkruiemel de noten en het kokosschaafsel eroverheen.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g volle kwark
- ☐ 3 el havermout
- ☐ 1 kleine banaan, in schijfjes
- ☐ 5 amandelen of 5 halve walnoten
- ☐ 1 tl kokosschaafsel
- ☐ ½ tl kaneel
- ☐ Vloeibare stevia

Voedingswaarden per persoon

Energie	475 kcal
Koolhydraten	46 g
Vet	22 g
Eiwit	16 g