



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     |