



2B

Vegetarisch

Havermout met gebakken peer en geroosterde walnoten



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Rooster de walnoten in een koekenpan en zet even apart. Verhit de roomboter in dezelfde pan en bak de partjes peer circa 5-8 minuten. Bestrooi met een beetje kaneel. Doe ondertussen 160 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje havermout. Warm circa 3 minuten op in een pannetje. Doe de havermout in een kom, samen met de peer en de walnoten. Maak eventueel af met nog een beetje extra kaneel.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle havermout
- ☐ ½ peer, geschild en in partjes
- ☐ 5 walnoten
- ☐ ½ el roomboter
- ☐ Snufje kaneel

Voedingswaarden per persoon

Energie	306 kcal
Koolhydraten	19 g
Vet	14 g
Eiwit	22 g