



FIT & GEZOND LEVEN

AYURVEDISCHE HAVERMOUTPAP



INGREDIENTEN (voor 4 personen)

1 liter havermelk, rijstemelk of amandelmelk (suikervrij)

150 gram havermout

8 eetlepels kokossuiker of agave siroop

1 eetlepel citroensap

2 eetlepel kaneel

1 theelepel kurkuma

1 theelepel kardemom

1 eetlepel verse gember fijngesneden

1 mespunt vanille (optioneel)

Ideeën voor garnering

Amandelschaafsel

Hennepzaad

Chia zaad

Lijn zaad

Fijn gehakte noten

Blauwe besjes

Kokosyoghurt

Bereidingswijze

1 Breng de plantaardige melk aan de kook.

2 Voeg de gember en de kruiden toe.

3 Voeg de haverhout, het citroensap en de kokoszuiker/agave toe en laat het zachtjes pruttelen. (Let op dat het niet verbrand.)

4 Voeg water of evt. nog meer plantaardige melk toe indien de pap nog te dik is.

5 Doe alles in een mooie kom en garneer met wat je wil :)

Bon appetit!!

Voor meer receptjes volg mij op Instagram [@cuisinepachamama](#) of kijk op mijn website www.cuisinepachamama.com. Geniet ervan! Karin