

HAVERMOUTIJS MET BANAAN

ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER

Zelfgemaakte ijs van bevroren banaan en havermout... niet alleen lekker, maar ook nog eens erg voedzaam én gezond. Het zou zo maar eens je nieuwe favoriete week-endontbijt kunnen worden. Eet smakelijk!



Ingrediënten voor 4 personen:

- 175 gram havermout
- 4 rijpe bananen
- 1 volle eetlepel pindakaas (met of zonder noten)
- 1 volle theelepel kaneel

Benodigheden:

- Keukenmachine of staafmixer
- Kom

Bereiding:

1. (Minimaal 24 uur van tevoren:) Pel de bananen en snijd deze in grove stukken. Doe de stukjes in een diepvries bestendige bak met deksel en plaats de banaan voor een dag in de vriezer.
2. Breng een pannetje met water aan de kook.
3. Kook de havermout in ongeveer 10 minuten beetgaar. Giet af en laat afkoelen.
4. Doe de bevroren banaan in een keukenmachine of gebruik de staafmixer, en mix totdat je een grove massa hebt.
5. Voeg de havermout, pindakaas en kaneel toe aan de banaan en mix tot een gladde massa. Serveer direct!

Serveertip:

Voeg voor een lekkere bite wat noten of pure chocolade toe.