

Aardbeien havermout met chiazaad



Ingrediënten:

- ½ kop havermout (3 à 4 eetlepels)
- 1 eetlepel chiazaad
- 1½ kopjes water (voor een rijkere en luxere variant: amandelmelk)
- 1 schep vanille eiwit poeder
- 1 eetlepel vanille-extract of vanillestokje
- ½ kop in blokjes gesneden verse aardbeien of uit de vriezer.

Bereiding:

1. Meng de havermout met chia zaad, water (of amandelmelk) en vanille-extract. Kook op matig laag vuur al roerend, totdat havermout volledig gaar zijn. Het kan nog een beetje 'waterig' zijn. Dat is niet erg, het vocht wordt opgenomen door het eiwitpoeder.)
2. Haal van het vuur en roer er dan het eiwitpoeder door totdat volledig is opgenomen.
3. Verse aardbeien toevoegen of laat de bevroren aardbeien even goed warm worden.